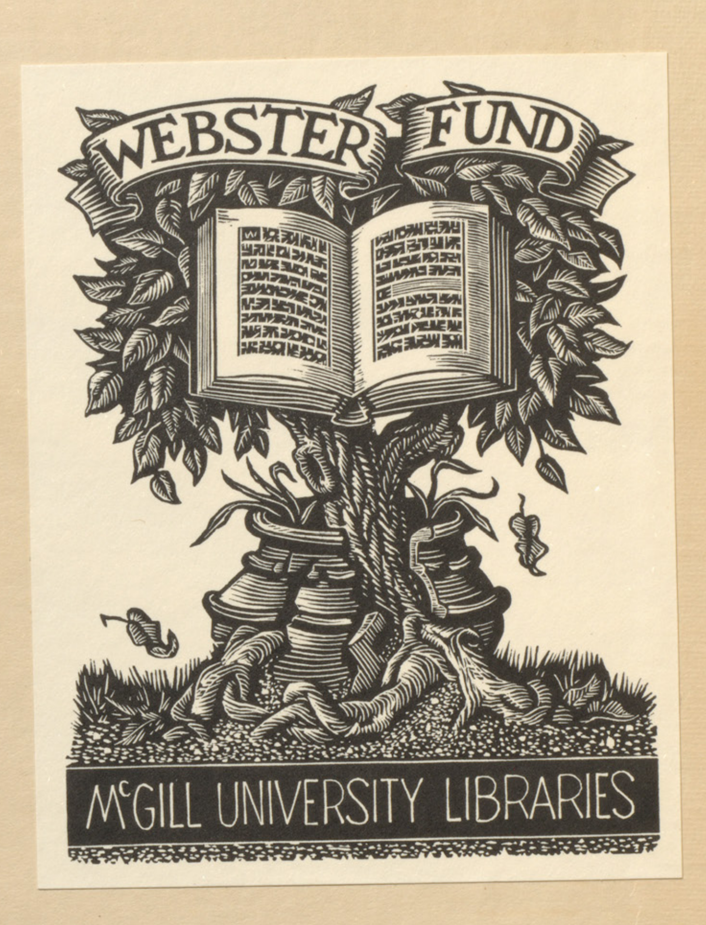
WOODLANDS SECTION — CANADIAN PULP AND PAPER ASSOCIATION
MONTREAL

L'Alimentation des Hommes dans les Camps

MANUEL PRATIQUE POUR LE COMMISSARIAT


WEBSTER FUND
McGILL UNIVERSITY LIBRARIES

BELLE CUISINE
ET BELLE SALLE À DÎNER
DE DÉPÔT



● *Cette gravure montre une cuisine bien aménagée dans un dépôt. Le logement des équipes d'ouvriers, soit d'un entrepreneur, soit d'une compagnie, pose un problème assez important. Mais la propreté, la facilité d'accès et l'aménagement soigné qui existent dans cette cuisine, ainsi que dans la salle à dîner attenante, peuvent aussi exister dans n'importe quel autre camp si l'on a soin de surveiller d'assez près l'organisation.*

WOODLANDS SECTION, CANADIAN PULP & PAPER ASSOCIATION
MONTREAL

L'Alimentation des Hommes dans les Camps

MANUEL PRATIQUE
PREPARE PAR LE COMMISSARIAT DE PRICE BROTHERS & CO. LIMITED A LA DEMANDE ET AVEC LA COLLABORATION DU DEPARTEMENT FORESTIER DE LA CANADIAN PULP & PAPER ASSOCIATION

Organisation, plan et aménagement des cuisines et des salles à dîner dans les camps ; valeur nutritive des aliments ; menus pour diverses circonstances ; recettes ; suggestions pour éviter les pertes ; renseignements divers.

PREMIERE EDITION FRANÇAISE
Prix $1.50

WOODLANDS SECTION,
CANADIAN PULP & PAPER ASSOCIATION
MONTREAL

1937

On peut obtenir l'édition anglaise (1936) de ce volume, publié par National Business Publications, Ltd., Gardenvale, P. Q., en s'adressant à cette compagnie.

IMPRIMÉ PAR
The Garden City Press
GARDENVALE, P. Q.

PRÉFACE

La santé et l'efficacité du travail des hommes dans les camps dépendent, pour une bonne part, de leur alimentation. L'administration soignée et intelligente du Commissariat est essentielle pour le maintien de l'uniformité et d'une économie satisfaisante. Le cuisinier est le facteur principal dans cette sphère.

Le département du bois de la Canadian Pulp & Paper Association, après plusieurs années d'étude des problèmes concernant l'alimentation des hommes dans les camps, a demandé au Département du Commissariat de Price Brothers & Company, Limited, de préparer un manuel traitant de la nourriture à servir aux hommes dans les camps, et il a reçu une réponse généreuse. Ce livre est préparé par J.-E. Caron, Gérant du Département du Commissariat de Price Brothers & Co. Ltd., qui a plus de trente ans d'expérience comme surveillant de la nourriture des hommes employés dans les chantiers. Pour préparer ce travail, il a été assisté par le département du bois, C.P. & P.A., principalement par l'entremise de A. Koroleff, son secrétaire-forestier; et pour la rédaction par J. N. Stephenson, rédacteur de Pulp & Paper of Canada, et par J. A. Patterson, gérant du département du bois de la E. B. Eddy Co. Ltd.

Ce manuel a été préparé en vue de fournir, sous une forme convenable, les renseignements pratiques sur la disposition de l'équipement dans les cuisines et dans les salles à manger, sur la sélection et le soin d'aménagement sur les caractéristiques des aliments agréables, le maniement et la préparation de la nourriture. Il contient les menus à servir dans diverses circonstances, des recettes de mets nourrissants et appétissants, des méthodes économiques pour prévenir le gaspillage, ainsi que beaucoup d'autres informations pratiques destinées à aider le cuisinier à organiser et à maintenir son département d'une façon plus satisfaisante et d'une manière plus économique.

La plupart des informations pratiques contenues dans ce livre ont été prises dans un livre de cuisine du Département du Commissariat de Price Brothers & Co. Ltd.

Nous adressons nos remerciements à tous ceux qui ont coopéré avec nous à l'édition de ce travail.

DÉPARTEMENT DU BOIS,
Association Canadienne de la Pulpe et du Papier.

TABLE DES MATIERES

Avant-propos

AU CUISINIER.

Ce livre ne vous a pas été donné dans le but de vous instruire dans votre propre métier. Vous êtes cuisinier; il est entendu que vous connaissez votre travail. Mais il est une expression de l'opinion de l'administration, montrant la manière dont ils veulent que vous nourrissiez ses hommes et comment vous devez prendre soin de l'équipement qui est à votre disposition.

Les recettes contenues dans ce livre ont été compilées sur la base d'une équipe de 25 hommes, ce nombre a été choisi comme étant le nombre moyen d'une équipe. Il est très facile de diminuer ou d'augmenter les quantités pour que les recettes soient convenables pour plus ou moins de personnes.

Il n'est pas nécessaire que vous suiviez à la lettre les menus inscrits dans ce manuel, mais il est entendu que vous les prendrez comme guide, aussi souvent que les circonstances vous le permettront. Ils ont été préparés pour votre utilité, afin que vous ne soyez pas obligés de passer une partie de votre temps à préparer des menus; conséquemment, cela vous permettra de donner tout votre temps à la préparation des repas.

Si un marmiton a été mis à votre disposition, c'est parce que l'administration croit que vous avez besoin d'aide; alors, laissez-le vous aider, et pour être utile, il devra connaître certaines choses de ce livre. Laissez-le-lui voir, laissez-le le lire aussi souvent qu'il le voudra, et permettez-lui d'essayer des recettes sous votre surveillance. En élargissant le cadre de ses connaissances, votre travail deviendra moins lourd et vous aiderez à l'entrainement d'un bon cuisinier pour "demain".

Beaucoup de suggestions sont très pratiques. Etudiez-les, et appliquez-les dans votre propre cuisine. Il est tout probable que vous en connaissez quelques-unes; il y en a peut-être que vous ne connaissez pas; si vous les suivez, vous vous exempterez des pas et de l'ouvrage inutile.

Une partie de ce livre traite des "premiers soins". Il y a aussi une liste d'antidotes à administrer en cas d'empoisonnement, ou de simple indisposition. Peut-être ne paraît-il pas nécessaire à un cuisinier de savoir ces choses, mais il est le seul homme qui demeure régulièrement au camp et, en cas d'accident, il devra connaître les "premiers soins" à donner. Son savoir-faire dans les "premiers soins" lui permettra peut-être de sauver une vie.

Donc étudiez ce livre dans vos temps libres et consultez-le souvent. Vous en retirerez certainement des avantages.

Pour être classifié sur la liste des bons cuisiniers les qualifications suivantes sont requises:

1. Une connaissance parfaite de la cuisine.
2. La capacité de servir une bonne variété de nourriture sans gaspillage.
3. L'économie.
4. La propreté.
5. L'habileté à prendre soin des ustensiles de cuisine et à les retourner en bon ordre.

Bonne cuisine. Bien faire à manger est un art, on ne peut s'improviser cuisinier, sans une préparation spéciale. On devient un expert par l'étude et par la pratique. Cuisiner, ce n'est pas seulement mélanger des substances dans des proportions données et les faire cuire indifféremment. Il faut appliquer des notions précises aux différentes préparations culinaires pour les réussir parfaitement et pour les présenter de la façon la plus convenable.

C'est une erreur de croire que, pour faire de bons repas, il faille dépenser beaucoup d'argent. Un repas simple préparé par un cuisinier ingénieux, économe et propre, est souvent plus appétissant qu'un grand nombre de mets recherchés, mais préparés sans goût. Dans la préparation des repas, il faut surveiller en particulier: **La propreté, la variété et l'apparence générale.**

La propreté dans la préparation des aliments, même de ceux qui doivent être cuits, oblige qu'ils soient lavés avec soin. Ce conseil semble peut-être inutile mais, que de fois, n'a-t-on pas vu des cuisiniers ajouter le riz ou les pois à la soupe sans les laver.

La propreté des ustensiles de cuisine est nécessare si l'on veut que chaque préparation garde son goût particulier. La propreté de la table à manger exige une nappe ou un tapis propre et de la vaisselle luisante.

Devant un mélange de viandes ou de pâtisseries sans ordre et sans apparence, les gens sont peu satisfaits.

Le cuisinier doit posséder une science complète de la cuisson des aliments et il doit connaître la transformation qui s'opère en mettant les viandes, pâtisseries etc., à la chaleur. Pourquoi cuit-on la viande? C'est pour la rendre meilleure au goût, lui donner plus de consistance et lui permettre de se mastiquer avec plus de facilité. Pour obtenir tout cela, il faut que toutes les règles de la cuisson soient suivies à la lettre.

Il est très important de rendre nos tables attrayantes par la disposition, appétissantes par les préparations culinaires, de façon que tout flatte le travaillant.

Avez-vous déjà réalisé que pour être bon cuisinier, et pour jouir d'une telle réputation, il n'est pas nécessaire d'être capable de faire une grande variété de mets difficiles, mais bien de pouvoir cuire

les aliments quotidiennement pour en retirer le plus de bénéfice possible? C'est la formation que chaque cuisinier devra posséder.

Les aliments requièrent pour leur cuisson, des degrés variés de chaleur pendant des périodes différentes, selon leur nature. Un bon cuisinier est familier avec ces exigences. Un cuisinier non entraîné, ou désintéressé de son ouvrage, peut gaspiller plus de nourriture que ne valent ses services, simplement par l'ignorance des principes élémentaires sur les températures et le temps de la cuisson.

Un bon cuisinier doit posséder l'intelligence, la diligence et la patience — Un cuisinier, pour réussir, doit aimer son travail: c'est-à-dire qu'il devra avoir un attrait naturel; autrement, il deviendra bientôt ennuyé de son métier.

Devoirs du cuisinier. Le cuisinier a la charge immédiate de la cuisine et est directement responsable de son administration. Il est responsable de la préparation des repas, du soin et de la préservation des marchandises; il devra voir à ce que les légumes frais, sous ses soins, soient triés. Ceux qui sont gâtés devront être jetés, d'autres qui ne sont pas en bon état devront être lavés et séchés avant d'être emmagasinés.

Il devra fréquemment vérifier l'état de la vaisselle et des ustensiles dont il est responsable; et à la fin de chaque mois il devra donner au commis une liste de tout article brisé ou manquant.

Il devra voir à ce que les ustensiles soient bien nettoyés et mis à leur propre place quand ils ne sont pas en usage, que la cuisine et la salle à manger soient en bon ordre. Il devra voir à ce que les boîtes à déchets soient fréquemment vidées et ne permettra pas qu'elles soient placées dans la cuisine ou près des portes.

Les menus devront être variés constamment. Essayez d'avoir pour chaque repas quelque chose qui n'a pas été servi depuis un certain temps. En suivant les menus suggérés dans ce manuel, cela vous sera facile.

Tâchez de préparer chaque plat un peu mieux que le précédent et voyez à ce que la nourriture soit bien assaisonnée. Rappelez-vous que l'assaisonnement pénètre mieux dans les aliments à leur état liquide ou semi-liquide, et plus vite, quand ils sont chauds que quand ils sont froids.

Rappelez-vous que la prévention du gaspillage et la bonne utilisation des restes sont le secret du succès dans la cuisine.

Devoirs du marmiton: Le marmiton est sous les ordres du cuisinier et il est responsable de la propreté de la cuisine, de la vaisselle et des ustensiles.

Chaque matin, après le déjeuner, il nettoiera le fourneau, le poêle, les bouilloires, lavera les tables et balayera le plancher. Il le lavera au moins une fois par semaine.

Il servira tous les repas sous la direction du cuisinier et attendra près de la table pendant les repas. Il tranchera le pain et les gâteaux et les pilera bien en ordre dans les assiettes.

Après chaque repas, il ramassera ce qui reste dans les plateaux et le retournera à la cuisine pour que le cuisinier en dispose. Les tranches de pain non consommées devront être pilées les unes près des autres pour empêcher le milieu de sécher. Elles devront être placées dans la boîte à pain et servies les premières au repas suivant. Les miettes qui s'accumulent dans la boîte à pain ne devront pas être jetées, mais gardées pour être employée par le cuisinier.

Il devra, avec un linge propre et humide, laver les tables après chaque repas, essuyer les salières, les poivrières, les bouteilles à vinaigre, les pots à moutarde et les sucriers, et voir à ce que ces récipients soient toujours propres et bien remplis.

Il est responsable de la propreté de la vaisselle, et il devra voir à ce qu'il y ait assez d'eau bouillante pour les rincer avant de les essuyer. Il est responsable de la propreté des boîtes à pain et à gâteaux. Il devra les frotter et les échauder au moins une fois par semaine et les faire sécher sur le poêle ou au soleil.

La propreté personnelle du cuisinier: La propreté personnelle du cuisinier est de la plus grande importance. Il devra prendre un bain le plus souvent possible, surtout durant l'été.

Aucun règlement n'est fait concernant le nombre de fois où un cuisinier devra changer ses vêtements dans une période donnée, mais il va sans dire qu'il devra toujours les avoir propres et sans taches. Il devra aussi avoir assez de mouchoirs blancs pour pouvoir toujours en porter un propre sur lui.

Ceci s'applique aussi au marmiton, et le cuisinier devra voir à ce que son marmiton soit toujours propre et bien mis.

Préparation de la nourriture. La préparation et la bonne cuisson des aliments ont beaucoup à faire avec leur valeur nutritive. La cuisson transforme la nourriture en formes solubles et la rend plus nutritive et plus appétissante. L'application de la chaleur nécessaire pour la cuisson détruit les germes de maladies, les parasites et les organismes dangereux qui peuvent être contenues dans la nourriture.

Les exigences qui rendront les aliments digestibles. La digestibilité des aliments dépend en grande partie de ce qui suit:

A Nature de la nourriture consommée.
B Nature des nourritures consommées conjointement.
C Nature des environs.
D Mode de cuisson.
E Préparation.
F Condition physique de l'individu.
G Température de la nourriture.

Méthode de cuisson déterminée par son objet: Le but à atteindre décidera souvent du genre de cuisson.

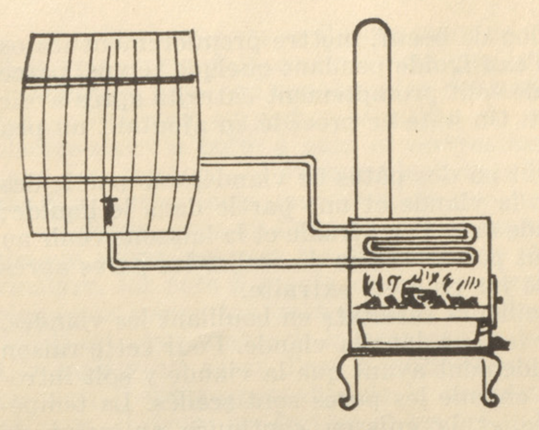
a. En rôtissant la viande, nous désirons en retenir les jus. Alors on met la viande dans un fourneau très chaud pour sceller les pores et éviter l'échappement des jus ou des sucs; on réduit la chaleur quand la viande a été entièrement brunie.

b. Pour faire le bouillon de boeuf, mettre premièrement les os et la viande fraîche dans l'eau froide pendant quelque temps, parce que les jus d'os et de viande sont promptement extraits après avoir été soumis à ce traitement. On hâte ce procédé en ajoutant un peu de sel.

c. Pour faire du ragoût ou des pâtés de viande, une partie des jus doit être retenue dans la viande et une partie dans le liquide; alors, nous mettons la viande dans l'eau froide et la laissons venir au point d'ébullition le plus tôt possible, afin de sceller les pores après qu'une certaine quantité de jus en a été extraite.

d. Pour obtenir les meilleurs résultats en bouillant les viandes, il est nécessaire de garder les jus dans la viande. Pour cette raison l'eau doit être bouillie rapidement avant que la viande y soit introduite. Au contact de l'eau chaude les pores sont scellés. La température est ensuite baissée et la cuisson continuée au point de mijotage.

Temps de cuisson déterminée par la grosseur de l'article. Le temps requis pour la cuisson d'un article dépend de sa grosseur; par conséquent, quand plusieurs morceaux de viande sont rôtis dans la même lèchefrite, ou quand des patates sont cuites dans le même fourneau, il faut veiller à ce qu'ils soient de la même grosseur.



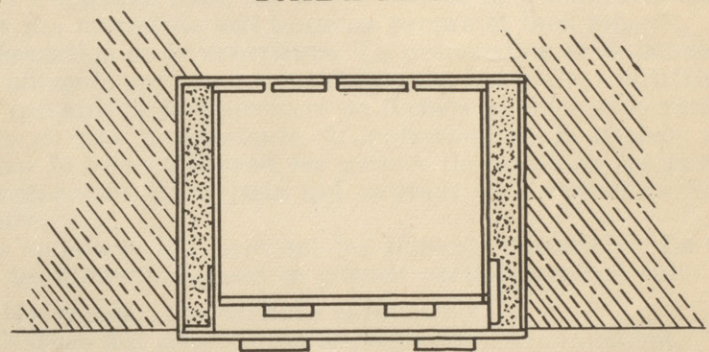
Installation pour eau chaude dans la cuisine d'un camp. Un baril de bois sert de réservoir. Le serpentin et les autres tuyaux sont en fer galvanisé de ¾".

Estimé du coût

Installation d'un serpentin à quatre branches	$3.00
Tuyau et autres accessoires	3.00
Main-d'oeuvre	4.00
	$10.00

Dans cet estimé on suppose qu'il y a au camp un ouvrier capable de faire l'installation.

BOITE A GLACE



Il est très utile d'avoir une boîte à glace durant les chaleurs de l'été. C'est assez facile d'en construire une, telle que démontrée dans la vignette, en utilisant deux caisses à marchandises, de grandeur différente, que l'on introduit l'une dans l'autre. L'espace libre entre les parois de ces boites peut varier de 4 à 8 pouces. Cet espace est rempli avec du bran de scie, de vieux sacs, des feuilles, de l'herbe, du foin, de la paille ou de toute autre substance non conductrice de chaleur.

Une autre manière de faire une boîte à glace consiste à enfouir une seule boîte dans le sol, en la paquetant bien tout autour avec l'un ou l'autre des matériaux énumérés précédemment, ou simplement avec de la terre.

Mais si la chose est possible, il vaudra mieux, construire une boîte double. Elle sera plus propre et, à cause du double couvercle la glace se conservera plus longtemps. Si on utilise une seule boîte, on fera bien de l'entourer avec du papier fort, de la paille ou de l'herbe pour empêcher la terre ou la poussière de s'introduire par les fentes.

Les boîtes auront un couvercle bien ajusté et fait de deux panneaux, afin de pouvoir les ouvrir et les fermer avec plus de facilité.

On obtiendra un bon drainage en perçant plusieurs trous dans le fond de la boîte et en plaçant quelques pierres dans la fosse où elle sera mise.

Le cuisinier et la préparation du repas

Comme l'apparence de la cuisine et de la salle à manger ont beaucoup à faire avec le contentement et le bonheur des hommes, le cuisinier devra s'efforcer sans cesse d'organiser son domaine d'une manière impeccable.

Afin de travailler rapidement et de sauver des mouvements inutiles, il devra premièrement bien comprendre la recette qu'il prépare. Après que le menu de la journée aura été choisi, il sauvera beaucoup de temps et de travail inutile en le lisant et en pensant d'avance à tous les détails nécessaires pour l'exécuter. On ne gagne rien en commençant le travail sans avoir un plan bien préparé. En d'autres termes, le cuisinier devra penser à ce qu'il fera, se rappeler la manière qu'il a déjà pratiquée et essayer de faire un peu mieux. Il devra aussi remarquer comment les autres font la même chose, évitant tout mouvement inutile afin d'obtenir le plus de rendement avec le moins d'ouvrage possible.

Il est important d'avoir une place pour chaque ustensile et de mettre chaque ustensile à sa place propre et prêt à servir au besoin. Les articles ordinaires, y compris les ustensiles de cuisine et la nourriture en préparation, devront être placés à portée de la main près du poêle. De cette manière les pas inutiles seront supprimés et vous gagnerez du temps.

On épargne beaucoup de travail, en préparant un gâteau, si tous les articles nécessaires sont collectionnés avant de commencer la détrempe. Placez-les sur la table où vous travaillez, et avant de commencer, règlez le feu du poêle il ne sera plus temps quand vous aurez les mains dans la pâte. Cela s'applique à tous les mets préparés dans la cuisine.

En règle générale, tous les aliments doivent être assaisonnés durant la cuisson. Les cuisiniers doivent être prudents en employant le sel, spécialement en préparant les hachis, boulettes de viande ou ragoûts avec les restes. Les restes sont de la nourriture déjà assaisonnée, et à moins d'une très grande prudence, les mets subséquemment préparés de ces restes seront trop salés. Il faut se souvenir qu'il est mieux de mettre moins de sel que, trop, parce qu'il est facile d'assaisonner au goût, à la table.

Brioches et roulés pour le souper sont généralement cuits avant une heure P.M. et sont étendus sur les tables pour refroidir, procédé qui ordinairement ne requiert pas plus d'une heure. S'ils sont laissés exposés jusqu'à 5½ ou 6 heures P.M. ils deviennent durs et secs. Si, cependant, ils sont mis sur le côté dans une boîte bien couverte, ils resteront tendres, non seulement pour le souper, mais aussi pour le déjeuner du lendemain. Ne placez pas plus que trois rangées de brioches ou roulés dans une boîte.

SERVICE DU REPAS

La nourriture, après avoir été cuite, doit être placée dans des plateaux propres, plats à légumes, etc.

La table doit être mise avec ordre et gardée scrupuleusement propre. L'ordre dans la salle à dîner et la conduite à la table dépendent du soin qu'on met à recevoir les hommes.

En préparant la nourriture pour la table, (par exemple la viande tranchée, etc.) les parties qui ne seront pas consommées devront être conservées, servies sous d'autres formes ou employées d'une autre façon à la cuisine.

Le cuisinier surveille le service des repas et voit à ce que tous soient bien servis et cela sans délai. Le marmiton garde les plats à légumes et les plateaux bien remplis et les replace de table à table, ou les retourne à la cuisine.

A mesure que les hommes ont fini de manger, chaque table doit être desservie. La nourriture qui reste doit être retournée à la cuisine et la vaisselle placée dans l'évier pour y être lavée.

LA NOURRITURE DOIT ÊTRE PLACÉE SUR LA TABLE POUR LA RENDRE ATTRAYANTE. Le pain doit être placé sur la table juste avant l'arrivée des hommes. Il doit être tranché mince, coupé en deux diagonalement et mis en pile dans les assiettes pour l'empêcher de sécher.

LA NOURRITURE DOIT ÊTRE SERVIE CHAUDE OU FROIDE SUIVANT LE CAS. La nourriture doit être mise bien chaude ou très froide sur la table suivant le cas. Le service de la nourriture à table doit être sous la surveillance attentive du cuisinier, à chaque repas, jusqu'à ce que cette règle soit systématiquement mise en pratique.

La cuisson de la viande et des légumes doit être réglée pour qu'ils soient servis à point. Tandis que les hommes mangent leurs fruits ou céréales au déjeuner, le cuisinier doit être occupé à servir la viande et les légumes pour que ces aliments soient livrés bien chauds.

Le café et le thé doivent être servis au point d'ébullition. La soupe doit être mise sur la table dans les soupières, si possible, pour la garder chaude, et les hommes peuvent se servir eux-mêmes.

Chaque plat doit être mis sur la table accompagné de couteau, fourchette, cuillère, petite ou grande, appropriés à la nourriture contenue dans les plats. Il ne sera pas permis aux hommes de se servir avec leurs propres fourchettes, couteaux ou cuillères. Telle pratique est non seulement dégoûtante, mais c'est une manière de transmettre la maladie d'une personne à une autre.

En tranchant la viande avant de servir, on doit la tenir avec une fourchette et non avec la main. Elle doit être placée dans les plateaux avec une fourchette, cuillère ou autres ustensiles convenables. Souvent les cuisiniers ou leurs assistants mettent leurs mains dans la graisse pour l'enlever du seau. Cela ne doit pas être toléré. Généralement, les hommes qui font de telle chose ne sont pas ceux qui pratiquent ou apprécient la propreté personnelle et, ils

doivent être surveillés pour éviter la transmission de maladies aux autres personnes.

PROPRETÉ NÉCESSAIRE DANS LA GARDE, LE MANIEMENT ET LE SERVICE DE LA NOURRITURE. Une propreté scrupuleuse dans la garde, le maniement et le service de la nourriture doit être observée. Ceci est très important pour la santé. La propreté dans le maniement de la nourriture consiste non seulement dans la propreté personnelle, des ustensiles et de l'équipement de la cuisine, etc., mais aussi dans l'absence de bactérie, ou autres organismes, vers et parasites. La nourriture crue ou cuite doit être gardée scrupuleusement propre soit dans la dépense, soit dans le magasin; autrement, il est tout probable qu'elle deviendra contaminée. L'eau, le lait, et certains légumes infectés sont reconnus comme étant la cause de la fièvre thyphoïde, du choléra, de la fièvre scarlatine et de la diphtérie, propageant ainsi la maladie et la mort à un grand nombre de personnes.

INSECTES — MOUCHES. Il y a trois insectes, en particulier, qui sont une nuisance dans la cuisine: Les mouches, les coquerelles et les fourmies. Les mouches et les coquerelles sont tout particulièrement indésirables et répugnantes. Elles voyagent de la boîte à déchets à la table, transportant avec elles les saletés et la maladie. Les fourmies ne sont pas aussi dégoutantes, mais une fois entrées dans le sucre ou la viande, c'est avec beaucoup de difficulté qu'on peut s'en débarrasser. De plus, ces insectes mangent et détruisent des quantités considérables de nourritures outre celles qu'elles contaminent.

Tous les efforts possibles doivent être faits pour retenir les mouches en dehors de la cuisine, la salle à manger et la dépense. Elles vivent et se multiplient dans les endroits malpropres où les germes de maladies sont très nombreux. Elles se posent sur des objets remplis de germes, dont une partie reste à leurs pattes et est transportée avec elles. Ensuite, les mouches vont sur les aliments et les contaminent, de sorte que la dissenterie, la diarrhée, la fièvre thyphoïde et autres maladies sont facilement transmises. L'installation de portes et de chassis à moustiquaires est absolument nécessaires. Il est aussi important de garder les moustiquaires bien fermés autant que possible et ne rien laisser près des portes qui puisse attirer les mouches. Les mouches ne vont pas dans les endroits obscurs et pour cette raison la salle à manger et la cuisine doivent être gardées sombres, quand faire se peut.

COMMENT SE DEBARRASSER DES MOUCHES

a. Voir à ce qu'il n'y ait pas de fumier ni de déchets près de la salle à manger ou de la cuisine, et que les boîtes à déchets soient bien couvertes.

b. Toute nourriture en mains dans la cuisine doit être couverte, quand cela se peut, et tout plancher, table et ustensiles de table doivent être bien nettoyés après avoir été utilisés. Les places où

sont les boîtes à déchets doivent être nettoyées chaque matin après qu'elles ont été vidées. Elles seront gardées couvertes en tout temps. Les alentours de la cuisine doivent être propres afin que les mouches ne s'y rassemblent pas.

c. Si les portes de la salle à manger ne ferment pas hermétiquement ayez soin de poser des petites lisières de coton pour boucher les ouvertures.

d. Gardez la salle à manger dans l'obscurité entre les repas.

e. Ayez suiffisamment d'attrapes à mouches efficaces.

f. Si ces mesures ne suffisent pas, employez le papier à mouches.

L'usage de poison contre les insectes et les rongeurs n'est pas recommandé dans la salle à manger ni à la cuisine, quoiqu'il soit fait mention ci-après d'un poison à mouches inoffensif pour les personnes.

Des attrapes à mouches bien construites sont très efficaces pour diminuer le nombre de mouches. Si la cuisine est assombrie en baissant les toiles, excepté une, qui est gardée levée d'un pied, les mouches se rassembleront sur la tablette éclairée du chassis où elles pourront facilement être tuées. On peut faire un poison qui tue les mouches, et qui est inoffensif pour les personnes avec 2 onces d'eau, un peu de sucre et un drachme de bichromate de potasse. Il est important de tuer les premières mouches de la saison. Une mouche dans le mois de mai aura probablement des millions de descendants au mois de septembre.

Un peu de soda à laver aidera à garder les éviers doux et propres. Il en neutralisera l'aigreur.

COQUERELLES

Les coquerelles sont des insectes grégaires. Elles vivent en colonies et elles s'établissent dans les places sombres et humides. Elles fuient la lumière et peuvent être souvent présentes sans qu'on s'en aperçoive. Leurs endroits favorits sont au-dessus de l'évier et de la table, dans les fissures moisies, dans toute place humide où elles peuvent se cacher. La nuit, elles courent partout mangent la nourriture et laissent sur leur passage une exudation noire et une odeur caractéristique. Elles ne se multiplient pas aussi rapidement que les mouches, mais elles vivent plus longtemps.

COMMENT EXTERMINER LES COQUERELLES

a. N'ayez pas de places sombres et humides où elles peuvent se cacher.

b. Qu'il n'y ait pas de miettes de nourriture qu'elles puissent manger. Gardez toute nourriture dans des réceptacles où elles ne peuvent pas entrer.

c. Gardez tout propre. Elles peuvent manger ce qui reste sur les ustensiles de cuisine.

d. Arrosez avec un mélange de sodium, de fluoride et de farine les fissures où elles vivent.

e. Faites des attrapes à coquerelles.

On peut les attrapper en graissant une boîte à pain avec du beurre rance. On placera des petits bâtons autour de la boîte, sur lesquels elles monteront pour tomber ensuite dans la boîte. Ceci ne sera pas efficace si vous laissez exposées d'autres nourritures qui les attire ailleurs.

LES FOURMIES

Les fourmies vivent aussi en colonies bien organisées. Si une fourmie apprend que vous avez laissé de la nourriture découverte, elle amènera plusieurs de ses soeurs la prochaine fois qu'elle vous rendra visite.

POUR CHASSER LES FOURMIES

a. Gardez la nourriture dans des réceptacles fermés.

b. Nourrissez-les avec des miettes blanches, suivez-les à leurs huttes et faites usage de la préparation "Grainosect" vendu par la "West Disinfecting Co."

LES RONGEURS

Les rongeurs, rats et souris, dominent trop souvent dans la cuisine. Ils contaminent et détruisent la nourriture et même les meubles, s'ils leur sont un obstacle. Il est souvent très difficile de débarrasser les vieilles bâtisses des rongeurs parce qu'ils peuvent entrer de nouveau par les planchers.

Les rats seront gardés dehors en tenant les planchers bien solides. Un grillage métallique épais placé au-dessous du plancher d'une bâtisse sans solage la rendra à l'épreuve des rats.

On ne doit pas user de poison à rats pour aucune considération.

REGLEMENTS DE LA CUISINE

Quand du lait frais n'est pas disponible, le lait en poudre ou condensé peuvent être substitués.

Il est interdit de servir le saumon tel qu'il sort de la boîte, cependant il peut être employé pour faire des pâtés au saumon, boulettes de poisson etc.

N'employer les tomates en conserves que pour les soupes et le macaroni.

Ne pas couper le pain en tranches de plus de quatre pouces carrés et un demi pouce d'épaisseur; quand elles sont trop grandes il y a du gaspillage.

Ne pas jeter le pain sec, le passer au moulin à viande et l'employer dans les soupes, poudings, préparation du poisson, etc., etc.

Ne pas trancher plus de pain qu'il n'en faut.

Ne pas mettre cuire plus de viandes et plus de pâtisseries qu'il n'en faut.

Prendre toutes les précautions nécessaires, pour que le boeuf et la morue salés soient bien dessalés, avant de les faire cuire, car s'ils ne le sont pas, les gens refuseront d'en manger.

Faire cuire des patates avec la pelure, à l'eau et au fourneau, ayant soin de les bien nettoyer avant de les mettre au feu. En servir souvent cuites de cette manière.

Peler les patates de façon à ce que la pelure soit mince. En général les assistant-cuisiniers enlèvent la pelure trop épaisse.

Servir du poisson aussi souvent que possible.

Autant qu'il sera possible de le faire, garder la nourriture dans des réceptacles couverts, dans des endroits bien propres et où il n'y a pas de mouches.

Ne pas laisser la nourriture exposée sur les tables et tablettes, sans la couvrir après qu'elle est cuite.

Il est strictement défendu de faire usage de soda à pâte pour hâter la cuisson des soupes ou des viandes.

Les quantités spécifiées dans les recettes sont données pour guider le cuisinier à préparer de bons mets et à ne pas mettre à la cuisson plus d'aliments qu'il n'en faut pour les repas qu'il aura à servir. Il est facile de déterminer les proportions suivant l'équipe.

Les cuisiniers et leurs assistants doivent être bien propres, porter des habits et des tabliers propres.

Les mains et les habits de toutes les personnes qui manient la nourriture et les ustensiles de cuisine doivent être bien nets.

On ne doit pas permettre aux hommes de manier ou de servir la nourriture, s'ils souffrent, où s'ils souffraient quelques jours auparavant, de maladies contagieuses, telles que fièvre typhoïde, clous, maladie de la peau etc., etc.

Les tables, tablettes, ustensiles de cuisines, etc., doivent être bien propres.

Les linges servant à essuyer les ustensiles, doivent être bien propres, lavés tous les jours et séchés à l'air si possible pour leur donner une bonne senteur.

Les serviettes doivent être parfaitement séchées avant d'être mises dans l'armoire à linge, car elles peuvent moisir et provoquer des maladies de la peau.

Les ustensiles de cuisine, essuie-mains, serviettes, retournées aux dépôts pendant ou après les travaux, doivent être préalablement lavés.

Installer un ou deux bancs, avec bassins, savon et serviettes (rouleaux) suivant l'équipe, et voir à ce que le tout soit tenu propre.

Expliquer à l'assistant-cuisinier l'ouvrage qu'il a à faire à l'arrivée sur les lieux, afin qu'il soit au courant de son ouvrage et qu'il ne le néglige en rien.

N'employer que des jeunes gens de 15 à 18 ans comme assistant-cuisinier.

Dans les endroits où l'on fait la cuisine et où l'on mange en plein air, les alentours de la cuisine et de la table doivent être propres. Brûler les déchets ou les faire enterrer.

La personne préposée au lunch le long de la rivière doit avoir des habits propres et porter un tablier.

Envelopper les réveil-matin avec des essuie-mains et les placer dans les chaudières ou les chaudrons pour les expédier au dépôt.

Avant d'expédier les tapis de table aux dépôts, les laver et les mettre en rouleaux.

Ne pas faire sécher les assiettes et les plats en ferblanc sur le poêle; car la grande chaleur les noircit et leur donne une mauvaise apparence sur les tables. Voir à ce qu'ils soient essuyés bien secs.

SOIN DE L'EQUIPEMENT

Une cuisine devrait nous donner l'impression que tout est à l'ordre et soigneusement fait. Ces marques sont indispensables, non seulement au point de vue de l'ordre, mais surtout au point de vue de l'hygiène. Personne ne peut manger avec appétit de la nourriture qui vient d'une cuisine sale et mal tenue ou qui est servie dans des ustensiles ternis.

Il est non seulement nécessaire de maintenir une cuisine et une salle à manger propres, mais le cuisinier lui-même doit être propre en tout temps. Ses habits devront être nets et débarrassés de toute saleté, spécialement de cheveux; ses ongles devront être tenus courts et scrupuleusement propres, et il devra laver fréquemment ses mains pendant la journée. Il ne devra pas se servir de son tablier comme d'une serviette pour essuyer ses mains, ou la vaisselle.

Les ustensiles de cuisine requièrent une attention spéciale, ils devront être toujours bien lavés, frottés lorsque cela est nécessaire et toujours propres et en général luisants en dehors comme au dedans. Ici encore, l'ordre et la propreté ne sont pas les seuls facteurs, mais la santé des personnes est en jeux. Les ustensiles dans un mauvais état peuvent causer des accidents sérieux, tel qu'empoisonnement, etc.

Soin de l'équipement, de cuisson, cuisine et salle à manger. Les lèchefrites ne devront pas être frottées ou grattées parce que cela enlève l'étamage. Elles devront être bien lavées avec de l'eau et du savon, bien essuyées et accrochées en arrière du poêle sur des crochets en "S".

BOUILLOIRES. Immédiatement après que les bouilloires ont été utilisées pour autre chose que pour l'eau, elles devront être frottées, bien rinsées avec de l'eau froide, séchées ou mises au soleil.

LES CAFETIÈRES. devront être frottées avec de la cendre de bois ou du savon à polir, une fois par jour.

LE PLANCHER DE LA SALLE À MANGER devra être balayé après chaque repas, lavé à la vadrouille tous les matins, et brossé une ou deux fois par semaine.

LES TABLES DE LA SALLE À MANGER devront être brossées après chaque repas avec du savon et de l'eau chaude. De cette manière, les taches peuvent être enlevées plus facilement et les tables tenues en meilleure condition.

TACHES DE GRAISSE SUR LE PLANCHER. Quand une tache de graisse paraît sur le plancher, elle doit être enlevée avec une brosse et du savon ou de la lessive. Toujours bien balayer les planchers avant de les laver à la vadrouille ou de les brosser.

Fréquemment on place une bouilloire ou un plat couvert de suie sur la table de la cuisine ou sur la planche de l'évier. Si une tache est faite elle devra être enlevée tout de suite. Cela peut être évité en employant une planche ou chevalet sur lequel on mettra les ustensiles couverts de suie. Un tel chevalet peut être facilement fait avec des bâtons d'un ½ pouce par 1″ x 18″. Placez deux bâtons parallèlement et espacés de 14 pouces. En travers ces deux bâtons, clouez les trois autres bâtons à distance de 6½ pouces. Un tel chevalet peut être accroché sous l'évier toujours à portée de la main.

En faisant de la friture on répand souvent de la graisse sur les boiseries, autour du poêle et sur le plancher. Ces taches devront être enlevées immédiatement avec de l'eau et du savon. Si l'on retarde de le faire, la graisse s'étendra et il sera plus difficile ensuite de les faire disparaître.

Les cuillères et les autres ustensiles qui viennent de servir ne devront pas être placés sur la tablette du poêle ni sur la table de la cuisine. Une assiette devra être placée sur la tablette ou sur la table pour les recevoir. Quand une cuillère, ou fourchette, est retirée de la nourriture on tiendra un linge au-dessous pour recevoir les gouttes qui pourront tomber.

Les parties des ustensiles de cuisine qui viennent en contact avec la nourriture sont les plus importantes, elles devront recevoir la première et la plus grande attention.

CASSEROLES ET MARMITES. Pour nettoyer l'intérieur de ces divers ustensiles lorsqu'ils sont étamés à l'intérieur, il suffit de les laver avec de l'eau de lessive et de les frotter avec un peu de laine d'acier; on les rince ensuite à l'eau froide et on les essuie avec un linge bien sec.

OBJETS EN FONTE. Les marmites en fer seront nettoyées avec de la poudre de brique qu'on fera nous-mêmes en pulvérisant un morceau de brique. Frotter l'objet avec un bouchon ou un morceau de bois.

OBJETS ÉMAILLÉS. On peut les rendre très propres en les nettoyant dans une eau de lessive; on les rince ensuite à l'eau froide, puis on les laisse sécher.

COUTEAUX DE TABLES. Prendre un morceau de pierre à couteaux (on l'achète chez les marchands de couleurs), le gratter un peu avec un vieux couteau, puis prendre de cette poudre avec un bouchon imbibé d'eau et en frotter les couteaux les passer ensuite à l'eau froide et les essuyer avec un linge sec.

Les manches de couteaux, en bois, ivoire, ou os ne devront JAMAIS être mis dans l'eau.

USTENSILES DE FERBLANC. Lavez tous les ustensiles de cuisine dans l'eau savonneuse, en ayant soin d'enlever toute substance

dans les fissures et les coins. Essayer d'éviter le grattage du fer-blanc avec un couteau. Polissez-le avec du savon à polir pulvérisé ou un peu de Bon Ami.

MOULINS À VIANDE. La plaque perforée et le couteau du moulin à viande devront être gardés étroitement ensemble au moyen de l'écrou. Si cela n'est pas fait, les particules de nourriture se placeront entre le couteau et la plaque et causeront le déchiquetage de la viande. Souvent, les cuisiniers et marmitons relâchent l'écrou croyant que la poignée sera moins dur à tourner. Ce n'est pas un remède, mais les morceaux de viande déchiquetés obstruent le moulin. Le moulin à viande devra être démonté chaque fois qu'il aura servi, et tous les morceaux seront bien lavés et séchés.

TABLETTES. En nettoyant les tablettes installées en étage, il est mieux de commencer par celle du haut en descendant. Autrement les tablettes du dessous seront salies en nettoyant celles du haut.

LE POÊLE. Chaque matin avant de nettoyer la cuisine, balayez le fourneau et frottez le poêle avec un linge graisseux. L'application quotidienne d'un linge graisseux garde le poêle en meilleure condition que l'application de mine de plomb une fois par semaine. Une fois par semaine le poêle devra être complètement nettoyé. La tablette du poêle devra être essuyée souvent avec un linge humide. Ceci empêche les plats de ramasser la poussière et la graisse et de salir les tables.

CASSEROLE À CENDRES. Voir à la casserole à cendres; elle ne devra jamais être laissée remplie de cendres au point de toucher les grilles. Non seulement cela étouffe le feu, mais brûle les grilles. On videra la casserole à cendres quand il y a très peu ou pas de feu dans le poêle.

FOURNEAU. On nettoiera le fourneau tous les jours. C'est l'ouvrage de quelques minutes seulement et, en agissant ainsi, il sera toujours propre.

BANCS ET CHAISES. Les bancs et les chaises devront être essuyés avec un linge humide après chaque repas, et lavés avec de l'eau et du savon au moins une fois par semaine.

LES BALANCES et les poids devront être essuyés avec un linge graisseux de temps en temps pour les empêcher de se rouiller.

L'ÉVIER. Lavez l'évier avec de l'eau chaude savonneuse et frottez-le avec une brosse et du savon à polir. Lavez-le fréquemment à grande eau avec de l'eau bouillante, la laissant couler dans le drain. Soyez certain que les bords et le dehors de l'évier soient parfaitement nettoyés. Une fois par semaine, employez une solution de soda caustique et d'eau bouillante. Les éviers en fer devront être essuyés bien secs et frottés avec un vieux linge imbibé d'huile de charbon.

SERVIETTES, LINGES Â VAISSELLE, ETC. Une poignée de sel ajoutée à l'eau dans laquelle les serviettes, etc., tremperont facilitera l'enlèvement des taches. L'eau chaude, le savon et une petite planche à laver devront être employés pour le lavage des serviettes des linges à vaisselle, frottant jusqu'à ce que toutes les taches soient enlevées. Echaudez-les, rinsez-les dans l'eau froide claire et tordez-les bien.

Secouez-les pour faire disparaître les plis et faites-les sécher en plein air si possible.

BALAYAGE ET SOIN DES BALAIS. En balayant, servez-vous des deux côtés du balai, à tour de rôle afin qu'il s'use uniformément. Lavez-les souvent dans l'eau savonneuse et accrochez-les pour les faire sécher. Enlevez les filasses de l'époussette et lavez-la quelquefois dans l'eau froide ou tiède, mais jamais dans l'eau chaude parce que cela dissout la colle qui tient les poils de l'époussette. Après l'avoir lavée, accrochez-la en plein air pour la faire sécher.

POUR LAVER LES TAPIS DE TABLE EN TOILE CIREE

Employez simplement de l'eau chaude, ou de l'eau avec un peu de lait, jamais de brosse ni savon, lavez avec une flanelle propre, sur un aussi large espace que possible. Essuyez en frottant avec force au moyen de flanelle sèche ou d'un chiffon de laine.

BALAYAGE DE PLANCHER EN BOIS FRANC. Avant de commencer le balayage, voyez à ce qu'il n'y ait pas de nourriture exposée dans l'appartement. Balayez alors en commençant par les côtés et en venant au milieu; balayez par petits coups en gardant le balai toujours sur le plancher. Quand la poussière est toute au centre du plancher, ramassez-la sur un porte-poussière et brûlez-là tout de suite, ayant soin d'ouvrir les clefs du tuyau avant de la jeter au feu.

LAMPES À L'HUILE. Enlevez de temps en temps les brûleurs et mettez-les sur un papier épais; enlevez les mèches, et faites bouillir les brûleurs dans une solution d'une pinte d'eau et d'une cuillérée à thé de soda à laver. Gardez toujours les trous d'air libres de poussière.

Remplissez la lampe jusqu'à un pouce du bord. Taillez la mèche avec soin et voyez à ce qu'elle soit parfaitement horizontale. Nettoyez le globe en le lavant dans l'eau chaude avec de l'ammoniaque. Essuyez-le bien avec un linge propre, réservé à cet usage. Essuyez le dehors de la lampe avec un linge spécial.

SOINS DE LA GLACIÈRE. Une glacière devrait être bien nettoyée au moins une fois par semaine. Elle devra être examinée hebdomadairement pour être certain qu'il n'y a pas de petits morceaux de nourritures qui se gâtent ou qui moisissent. Pour bien nettoyer une glacière, on devra procéder comme suit:

Enlevez la nourriture et la glace, ôtez les tablettes et les chevalets à glace.

Brossez les tablettes et les chevalets et faites-les séchér au soleil.

Brossez le plancher et le mur avec de l'eau chaude et du soda, employant un petit balai. Ne Jamais mettre les mains dans l'eau de soda. Soyez certain de bien nettoyer les coins.

Faites une solution très forte d'eau de soda. Lavez le tuyau d'égoût avec un bâton enveloppé d'un linge. Echaudez ensuite l'intérieur avec de l'eau bouillante claire, et essuyez-le aussi sec que possible; remettez les tablettes, la glace et la nourriture, ayant soin

d'assurer l'extérieur de chaque plat. Fermez les portes et essuyez l'extérieur avec un linge humide.

PRÉCAUTIONS. On ne doit jamais mettre de nourriture chaude dans la glacière, ni de la nourriture à forte odeur, telle que choux, oignons ou bananes.

SUGGESTIONS POUR ECONOMISER

Quelque étrange que cela puisse paraître, le boeuf peut se conserver des mois s'il est immergé dans du lait sûr. L'acide lactique détruit les germes de la putréfaction.

LIÈVRE. On fait disparaître le goût du sapin chez le lièvre en changeant plusieurs fois l'eau de cuisson. On le cuit généralement en civet ou en terrine, c'est-à-dire roulé dans la farine assaisonnée, recouvert d'eau, à laquelle on ajoute une cuillérée à thé d'épices et des légumes coupés en dés. On cuit ensuite au four, dans une casserole découverte, jusqu'à ce qu'il soit très tendre.

LE SUIF. Pour clarifier le suif, on doit d'abord le faire tremper pendant une heure dans de l'eau salée (1 cuillerée à thé de sel pour une pinte d'eau) ensuite l'égoutter, et quand il est séché enlever la membrane. On doit alors le faire fondre très lentement dans un bain-marie, en maintenant l'eau juste au-dessous du point d'ébullition. Le couler à travers un coton à fromage dans un pot et le mettre au frais. La graisse brûlant facilement, il faut veiller à garder la température basse.

Si la graisse ou le suif a un goût fort, faire tremper dans de l'eau salée avant de la faire fondre ou ajouter une pincée de soda lorsque vous l'essayez. Le gras de boeuf et celui de porc doivent être mis dans des récipients respectifs. (Il ne faut pas les mêler ensemble.)

Les cretons qui restent après que la graisse a été coulée peuvent être utilisés comme saindoux pour faire du pain chaud, du pain au gingembre, etc.; si on les hache très finement et qu'on y ajoute du raisin, etc., etc., de manière à ce qu'ils ne paraissent pas dans le mélange, on peut les dépenser avec profit. Une demi-tasse de cretons équivaut à deux cuillérées de beurre.

Quand il y a des restes qu'on ne peut utiliser et qu'il faut absolument jeter, et que ces restes contiennent du gras, mettre le tout ensemble dans le même chaudron et faire bouillir, laisser refroidir et enlever la graisse pour l'utiliser dans les pâtisseries etc.

Lorsqu'on dégraisse le bouillon, ou le jus des rôtis, etc., mettre dans le pot à friture la graisse recueillie et s'en servir à l'occasion pour faire frire des patates, etc.

Le suif de boeuf peut remplacer le beurre dans la préparation des pâtisseries et des viandes, c'est la meilleure matière grasse après le beurre.

Ne jamais laisser la viande moulue sans la faire cuire immédiatement, car elle se gâte rapidement.

Si on désire conserver le hachis ou les autres viandes, on ne doit pas les presser ensemble, mais les laisser libres dans le plat.

Les aliments peuvent être gardés presque indéfiniment sans se gâter si on les fait bouillir chaque jour pendant 5 à 10 minutes de manière à ce que toutes les parties des aliments subissent cetté température d'ébullition pendant cette période de temps.

BACON. Pour conserver du bacon, on doit l'envelopper dans de la toile et le garder dans un endroit sec.

Lorsque le bacon est strié de jaune, c'est un signe qu'il n'est plus frais.

On peut se servir d'un os de jambon pour faire des soupes aux pois secs, ou aux fèves sèches, mais la saveur de fumée qu'il possède donne un goût désagréable aux autres bouillons.

Il ne faut pas recouvrir la marmite où le bouillon refroidit parce que les liquides, contenant des extraits de viandes, sont attaqués par les bactéries dès que leur température tombe au-dessous de 100°Farhenheit, à moins qu'on ait soin de laisser ces liquides exposés à l'air.

On peut conserver les bouillons frais, en été quand on n'a pas de glace, en les chauffant jusqu'à l'ébullition à toutes les 24 heures.

Il ne faut jamais faire cuire les pâtes alimentaires dans le bouillon, parce qu'elles le rendent pâteux et brouillé.

Pour faire d'urgence un bouillon, faites frire dans du beurre ou de la graisse de viande, 1 tasse de légumes à soupe mélangés, (carottes, chou, oignons et navets) coupé en petits cubes, et ajoutez 4 tasses d'eau, dans laquelle vous aurez fait dissoudre 4 cubes d'extrait de boeuf, assaisonnez fortement au goût et servez.

L'on fait cuire la viande pour qu'elle soit tendre, juteuse et qu'elle conserve sa saveur. Si elle ne contient pas assez de graisse pour y cuire on ajoute de la graisse de bacon ou autre semblable, après qu'on l'a saupoudrée de farine et assaisonnée. Tout d'abord, la casserole doit être assez chaude pour rôtir; cette opération doit se faire sur les deux côtés, afin que les sucs naturels restent dans la viande.

Faites d'abord chauffer votre four intensément, puis réduisez la chaleur pour que la viande cuise lentement. La cuisson rapide tend à durcir les fibres. Quand on fait rôtir de la viande, il faut l'arroser fréquemment. Si l'on veut garder les rôtis chauds après qu'ils sont cuits, une casserole d'eau chaude placée dans le four tendra à les empêcher de trop sécher.

Quand on veut faire cuire la viande dans l'eau on ne doit les laisser que mijoter, juste au-dessous du point d'ébullition, car la cuisson rapide tend à durcir les fibres.

Pour faire des ragoûts ou des soupes, on met la viande dans de l'eau froide que l'on porte lentement au point d'ébullition et on la laisse mijoter lentement pendant plusieurs heures.

CONCERNANT LE POISSON. Généralement, on fait cuire le poisson trop longtemps ce qui contribue à le mettre à sec de son jus et à donner à peu près le même goût à tous les poissons.

La partie constituante et albumineuse du poisson peut être comparée au blanc d'oeuf et c'est celle qui contient de la protéine. Nul n'ignore que l'on peut faire bouillir vite ou lentement un oeuf que l'on poche, de telle façon que son blanc reste mou et crémeux, c'est-à-dire plus facile à digérer. On peut aussi le cuire jusqu'à ce que son blanc soit dur et résistant. Ce blanc est donc mou et crémeux lorsque l'albumine qui le constitue est bien cuite et il est dur lorsqu'elle est trop cuite. Qu'il s'agisse de poisson ou d'oeuf, cette remarque subsiste.

La durée de la cuisson du poisson dépend entièrement de son épaisseur, ou de celle des filets ou des morceaux que l'on a à faire cuire.

Si les filets ont un pouce ou moins d'épaisseur, on devra les faire cuire 10 minutes dans un four à feu vif; 500 à 600 degré F.; la quantité pouvant varier d'une à cinq livres tant que l'épaisseur n'aura pas plus d'un pouce.

Si le poisson doit être cuit à la vapeur, ou bouilli lentement dans un four après avoir été disposé en une couche n'ayant pas plus d'un pouce d'épaisseur, il faudra le laisser cuire de 10 à 12 minutes, selon la méthode employée et le degré de chaleur dont on disposera. Il se trouvera alors complètement à point.

Beaucoup de cuisiniers, lorsqu'ils parlent de friture, entendent qu'il s'agit de cuire dans une poêle avec juste assez de graisse pour que la matière n'attache pas, plutôt que de songer au mode de cuisson qui veut que l'aliment à cuire baigne dans beaucoup de graisse. C'est de ce dernier sens que nous employons le mot frire.

Parfois il est nécessaire de recourir à la friture lorsque, par exemple, on ne peut disposer d'un four suffisamment chaud pour se prêter à une méthode de cuisson plus facile, ou lorsque l'on a à faire cuire une petite quantité de poisson, l'emploi de la poêle à frire est alors préférable.

Lorsqu'on roule le poisson dans de la farine, on devrait mêler à celle-ci un peu de sel pour l'assaisonner; de la sorte on ne servira pas un poisson insipide. Bien chauffer la graisse ou le beurre, y mettre le poisson roulé dans de la farine, le retourner soigneusement avec une pelle à crêpes et le rissoler des deux côtés. On emploiera deux ou trois cuillérées à soupe de beurre ou de graisse par poêlée de poisson. Si l'on doit cuire une deuxième poêlée de poisson, il vaut mieux rincer la poêle, bien l'essuyer et y mettre du beurre ou de la graisse qui n'a pas servi. En agissant de la sorte, on obtiendra un bon résultat, tandis que si l'on faisait cuire plusieurs poêlées de poisson dans la même graisse, on aurait, en général, à s'en repentir. La farine brûlerait, s'attacherait à la poêle, et le poisson serait couvert de particules plus ou moins noires, sans parler de la difficulté que l'on éprouverait à le sortir de la poêle sans le briser.

La façon la plus satisfaisante de faire bouillir du poisson est de le débiter par portions, à raison de trois morceaux par livre. Faire bouillir ces morceaux dans une casserole peu profonde, ce qui permettra de les retirer facilement. Si le poisson appartient à la

variété dite à chair sèche, chaque morceau pourra être retiré entier et avoir bon aspect après la cuisson.

COURT BOUILLON POUR Y FAIRE BOUILLIR DU POISSON.

2	pintes d'eau	2	carottes en rondelles
2	cuil. à bouche de sel	2	oignons en rondelles
½	tasse de vinaigre		

Le court bouillon dont se servent les Français pour bouillir le poisson devrait mijoter une demi-heure avant d'y mettre le poisson. On peut le conserver en le passant dans un linge et en le mettant en bouteille.

On ne doit jamais mettre le poisson dans la glacière si ce n'est dans un seau ou un plat bien couvert, parce que l'odeur du poisson se communiquerait aux autres aliments.

Pour dessaler la morue, la mettre tremper à la rivière ou dans un bassin, avec beaucoup d'eau froide, pendant deux ou trois jours, ayant soin de changer l'eau chaque jour.

Ajouter un peu de vinaigre à l'eau dans laquelle vous faites cuire du poisson afin de le blanchir et le rendre plus ferme.

Pour enlever l'odeur du poisson dans les ustensiles dans lesquels vous l'avez fait cuire, verser un peu de vinaigre, faire chauffer au point d'ébullition et laver immédiatement.

Un poisson est frais quand les ouies sont rouges, claires et brillantes et que les yeux ne sont pas vitreux. Avant d'être cuit, il doit être lavé à l'eau froide et gratté afin d'en enlever les écailles, mais on ne doit pas le laisser séjourner dans l'eau trop longtemps.

Pour faire frire du poisson, saupoudrer un peu de sel sur le fond de la poêle quand elle est chaude; on peut ainsi facilement tourner le poisson sans le briser.

CONCERNANT LES LÉGUMES. Faire cuire les légumes frais dans l'eau bouillante, les légumes secs dans l'eau froide.

Conserver, pour les soupes, etc., l'eau dans laquelle vous avez fait cuire des légumes.

Un peu de sucre ajouté aux vieux légumes améliore leur saveur.

Si l'eau dans laquelle on fait cuire des oignons était changée une ou deux fois pendant la cuisson, ils perdraient beaucoup de leurs fortes saveur et odeur.

Tous les légumes nouveaux ou frais doivent être cuits à l'eau bouillante, choux, choux de siam, carottes, etc., c'est-à-dire qu'ils doivent être jetés dans l'eau dès que celle-ci entre en ébullition après avoir été salée à point.

Les légumes secs, pois, fèves etc., se mettent sur le feu dans l'eau froide après avoir trempé six à huit heures, afin de ramollir.

Les légumes verts doivent être lavés à l'eau froide.

Laver soigneusement les légumes.

Faire tremper les légumes dans l'eau froide, après les avoir pelés, jusqu'à ce qu'ils soient prêts à faire bouillir.
et trois heures lorsqu'elles sont vieilles.

Faire tremper les patates une heure lorsqu'elles sont nouvelles et trois heures lorsqu'elles sont vieilles.

Faire tremper les légumes secs pendant douze heures, dans une grande quantité d'eau avant de les faire cuire.

BON A SAVOIR

Trancher les oignons au-dessus de l'eau.

Tous les légumes verts doivent être lavés dans l'eau froide.

Les raisons pour lesquelles les aliments absorbent le gras.

Le gras n'est pas assez chaud.

Le gras est refroidi par le contact des aliments trop froids.

Le gras est refroidi parce qu'on y met trop d'aliments à frire en même temps (dans une bouilloire moyenne faire frire seulement quatre beignes à la fois, ou leur équivalent).

Le mélange contient trop de graisse.

Le mélange contient trop de poudre à pâte ou trop de soda.

Les aliments sont trop humides (ceci porte aussi la graisse à renverser).

Une cuillérée à thé de sel ou de vinaigre dans la graisse, empêche les beignes d'absorber trop de gras et la graisse de noircir.

Si les aliments sont ajoutés par petites quantités dans la graisse, celle-ci sera moins sujette à refroidir et les aliments absorberont beaucoup moins de graisse.

Si les beignes se brisent c'est qu'il faut probablement leur ajouter du lait.

CONCERNANT LE PAIN ET LES PATISSERIES

Toujours réchauffer la farine avant de s'en servir. Cela donne une meilleure chance à la levure, ce qui est important.

FAIRE UNE PÂTE MOLLE. La farine absorbe beaucoup d'eau.

BIEN TRAVAILLER LA PÂTE. Jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

PLACER LA PÂTE dans une température chaude et égale. Il ne faut pas que l'air froid la saisisse.

BIEN PÉTRIR LA PÂTE. Laisser reposer jusqu'à ce qu'elle ait doublé en volume, puis pétrir de nouveau.

QUE LE PAIN SOIT BIEN LEVÉ et le four chaud lorsqu'on l'y place.

Juste avant de mettre les tartes ou les pâtés au four, brosser le dessus avec du lait, au moyen d'une brosse à pâtisserie, la pâte deviendra en cuisant d'une belle couleur.

Le premier pétrissage de la pâte à pain est pour distribuer la levure et le gaz également à travers la masse de pâte, pour amener l'élasticité du gluton dans la farine et pour rendre mou le mélange. Le second pétrissage sert à faire disparaître les grands trous causés par les bulles de gaz, et à donner à la pâte et conséquemment au pain une texture uniforme.

Un peu de poudre à pâte fait une croute légère; en trop grande quantité, elle fait sécher les pâtisseries plus facilement et leur fait perdre plus vite leur jus.

Un peu de jus de citron (préparé avec l'essence de citron) ajouté à l'eau en détrempant la pâte rend la croûte plus feuilletée.

La farine prend toutes les odeurs, aussi doit-on la tenir bien couverte.

Pour avoir des dumplings légers, ôter le couvercle une dizaine de minutes après les avoir mis.

Avoir soin de ne pas mettre trop de beurre dans les gâteaux. En mettre plutôt moins que la quantité demandée et vous éviterez plus d'un mauvais gâteau.

En faisant des pâtisseries, ajouter un peu d'essence de citron à l'eau pour mélanger, cela rendra la pâtisserie plus souple et ôtera le goût de la graisse.

Dans tous les gâteaux ou biscuits où il entre du beurre il vaut mieux le défaire en crème, ce qui donne un gâteau moins lourd, excepté si la recette dit de le faire fondre.

Le sel, les épices et la poudre à pâte se mêlent à la farine avant de la tamiser. Celle-ci doit être tamisée avant de la mesurer.

Un fourneau qui n'est pas à point peut faire tout manquer. La cuisson est une opération très délicate et le cuisinier devra chauffer son fourneau assez à l'avance pour ne faire attendre la pâte. Le fourneau doit rester fermé pendant toute la première partie de la cuisson, c'est-à-dire pendant environ un quart d'heure ou vingt minutes.

Les gros gâteaux demandent un fourneau pas trop chaud, car il faut laisser à la pâte le temps de monter avant de la cuire. Les petits gâteaux, au contraire, demandent un fourneau chaud pour les cuire, dès qu'ils sont montés, sinon ils retombent. Pour empêcher les gâteaux d'adhérer, il suffit de tapisser le moule avec du papier beurré, démouler à leur sortie du fourneau et les placer sur un tamis ou une grille et non à plat sur une table, ce qui développerait de l'humidité.

Si le fourneau brûle les gâteaux promptement, doubler les tôles à gâteaux d'un papier graissé; une partie de la surface brûlée adhérera au papier. Enlever la surface brûlée d'un gâteau avec une grosse râpe, lorsqu'il est froid.

On doit régulariser la chaleur du fourneau, afin de pouvoir y placer les gâteaux dès qu'ils sont mêlés; le fourneau peut attendre le gâteau, mais le gâteau ne doit jamais attendre le fourneau.

SUBSTITUTIONS

On remplace:

1 carré de chocolat par	¼	tasse de cacao.
1 tasse de farine à pâtisserie par	1	tasse de farine à pain moins 2 c. à soupe.
1 c. à soupe de farine de maïs par	2	c. à soupe de farine (pour épaissir).
1 c. à thé de poudre à pâte par	¼	c. à thé soda et ½ c. à thé de crème de tarte.
1 tasse de lait par	½	tasse de lait évaporé et ½ tasse d'eau.

1 tasse de lait par	½ tasse de lait condensé et ½ tasse d'eau (omettre le sucre dans la recette).
1 tasse de lait par	4 c. à soupe de lait en poudre et 1 tasse d'eau.

En chauffant un peu le couteau à pain on peut trancher aussi facilement le pain chaud que s'il était froid.

Un plat d'eau placé dans un fourneau où l'on fait cuire des tartes, gâteaux ou poudings, les empêchera de brûler.

Si on veut couper du beurre en morceaux carrés et qu'on ne peut le faire sans l'émietter, mettre un morceau de papier ciré, dans lequel le beurre était enveloppé, autour de la lame du couteau. On peut alors faire une coupe parfaitement unie.

Ne jamais laisser une cuillère dans un liquide qu'on veut faire bouillir vite, elle ôte de la chaleur à ce liquide.

Les verres à lait doivent être lavés dans l'eau froide. Les laver à l'eau chaude les obscurcira pour toujours.

Tous les aliments chauds qui devront être conservés devront être refroidis aussi vite que possible.

Pour graisser les casseroles, y mettre un peu de graisse et les placer dans un fourneau chaud; lorsque cette graisse est fondue l'étendre au moyen d'un pinceau ou d'un papier de soie.

Si la soupe est trop salée on peut y faire bouillir des tranches de patates, ou y faire tremper un morceau de pain rôti pendant quelques minuts, ou y ajouter un peu de sucre.

Un oignon coupé en morceaux brouille la soupe; si vous désirez une soupe claire, jettez-y les oignons en entier. Ils peuvent être servis avec la soupe.

Toujours prendre du lait chaud pour préparer vos pommes de terre pilées, non seulement pour les conserver chaudes mais pour qu'elles se battent mieux et pour qu'elles soient plus légères.

Pour empêcher le fromage de moisir, l'envelopper dans un linge humide de vinaigre. Le tenir dans un endroit frais.

Pour conserver le beurre plus longtemps, mettre chaque matin tous les pains dans un grand sac à farine et l'attacher. Le mettre dans un baril d'eau fortement salée. Il se conservera **bien longtemps**, s'il ne touche que le linge. Quand on l'ôte, le beurre est couvert de sel, qui s'enlève facilement.

Moins de sucre est requis pour sucrer les fruits s'il est ajouté vers la fin de la cuisson.

Le beurre mou dure plus longtemps que le dur.

La manière la plus sanitaire de servir les patates est de les faire cuire au four: les sels minéraux ne s'évaporent pas et l'action de la vapeur les rend plus digestives.

Se servir de l'eau dans laquelle vous avez fait cuire des légumes pour éclaircir les sauces.

Pour activer l'ébullition, couvrir le récipient et se servir de beaucoup d'eau bouillante.

Pour diminuer le danger que le lait gratine au fond des casseroles, on rinse cette dernière avec de l'eau avant d'y faire bouillir le lait.

Graisser tous les plats dans lesquels vous faites cuire des desserts.

Les essences ont une saveur plus forte lorsque le mélange est chaud.

On ne doit jamais ajouter des oeufs à des liquides bouillants; on doit verser lentement ceux-ci dans les oeufs en battant continuellement.

Faire tremper les prunes, les pommes sèches et le gruau dans l'eau froide, pendant une nuit avant la cuisson.

On doit toujours bien rincer le poisson salé avant de le mettre tremper et lui faire quelques incisions au lieu de le couper en morceaux.

Ce que nous entendons par plat économique, c'est un plat fait de reste de boeuf, de lard cuit etc., hachés au moulin. Pour la cuisson, placer le tout dans une lèchefrite, assaisonner, recouvrir de pâte ou de patates pilées et faire cuire au fourneau.

Faire dessaler le boeuf comme la morue.

Si les aliments ont gratiné ou brûlé pendant qu'ils bouillaient, placer le plat en brassant son contenu, dans l'eau froide, l'y laisser pendant quelques minutes et le verser avec précaution dans un autre plat.

Le lait ou le beurre qui absorbent facilement toutes les odeurs, doivent être gardés dans le bas de la glacière; le chou, les siams, le poisson, etc., doivent être placés dans le haut.

MANIÈRE DE CORRIGER UNE EAU DÉFECTUEUSE: Lorsqu'on a des doutes sur la qualité de l'eau il est prudent de la faire bouillir pendant une demi-heure, l'ébullition tue les germes organiques et dégage les sels calcaires: mais ce procédé a l'inconvénient de faire perdre à l'eau son oxygène et de la rendre indigeste: il faudrait y remédier en la fouettant quelques instants avec une fourchette ou une cuillère.

Pour faire un gâteau, on peut remplacer le lait par une quantité égale d'eau à laquelle on ajoute deux cuillérées à thé de beurre (ou autre matière grasse) pour chaque tasse d'eau employée.

Les plats dans lesquels les oeufs, la farine, le lait ou la viande ont été placés devront être trempés dans l'eau froide avant de les laver, ceux qui ont servi pour le sucre ou mélange graisseux, dans l'eau bouillante.

En coupant la viande, des résultats satisfaisants ne seront obtenus qu'en employant des couteaux bien aiguisés. Le pouce devra s'appuyer sur le dos du couteau, parce que cette manière diminue la fatigue du poignet et permet de travailler plus rapidement que si le pouce tient le couteau.

Si l'on s'aperçoit que la viande se gâte il sera bon de lui faire subir une légère cuisson.

On utilisera un plateau pour servir et déservir les plus petits plats de la table. Il épargne des pas et du temps et rend le service meilleur.

On s'épargnera beaucoup de travail en employant un canevas de six pieds de largeur par dix à quatorze pieds de longueur. Après que chaque repas a été servi et que les ustensiles ont été vidés, le canevas est étendu en avant de l'évier et tous les ustensiles qui doivent être lavés sont placés dessus. Chaque ustensile, est ensuite déposé à sa propre place et le canveas enlevé et accroché en plein air. Ceci ne protège pas seulement le plancher des taches de suie, mais aussi de la graisse qui peut tomber des plats et de l'évier.

LE LAVAGE DE LA VAISSELLE est rendu plus facile en lavant chaque plat ou ustensile immédiatement après qu'il a servi. C'est le meilleur temps, avant que l'aliment sèche et pendant qu'il n'y a qu'un vaisseau à laver. Les casseroles et les marmites seront traités de la même manière, nettoyez-les et lavez-les avec de l'eau et du savon immédiatement après qu'ils ont servi.

COMMENT ENLEVER LES TACHES DE GRAISSE SUR LES PLANCHERS DE BOIS MOU. Verser de l'ammoniaque sur les taches et laisser détremper quelques minutes; rinser alors avec de l'eau froide.

Ou, couvrir complètement les taches avec du borax et le laisser ainsi toute la nuit. Le lendemain matin rinser avec de l'eau froide.

TACHES CAUSÉES PAR LES FRUITS ET BREUVAGES. On peut enlever les taches de fruits, thé ou café quand elles sont fraîches, en mettant les parties tachées sur un bol et en versant de l'eau bouillante sur les taches, jusqu'à ce qu'elles soient enlevées.

On trempe les taches de cacao ou chocolat dans de l'eau froide pendant dix à quinze minutes, et ensuite on le traite de la même manière que les taches de fruits.

TACHES DE ROUILLE DE FER. On peut les faire disparaître en trempant le matériel dans l'eau froide, appliquant du jus de citron et du sel, et plaçant ensuite le matériel au soleil. Plus d'une application peut être nécessaire.

PRÉCAUTIONS. Les causes de rouille de fer doivent être soigneusement évitées. Une vis dans la cuve, des agraffes sur le linge, etc., etc. peuvent causer beaucoup de trouble. Le jus de citron et le sel risquent de faire pourrir le matériel sur lequel ils sont appliqués. Alors il est sage d'éviter les taches qui demandent ce traitement.

LAVAGE DES VITRES. Pour faire un lavage économique et efficace, prendre une solution d'un gallon d'eau avec une cuillérée à table d'huile de charbon. Mouiller un linge doux dans ce mélange et nettoyer les vitres. Frotter avec un linge sec pour polir en asséchant. Quand le linge à assécher deviendra vieux et usé, il pourra servir de torchon. Quand les vitres sont hautes et qu'il n'est pas facile de les atteindre à la main, le linge peut être attaché à une baguette de bois avec un morceau de travers dans le bout. La quantité d'eau et d'huile de charbon susmentionnée est généralement suffisante pour l'ou-

vrage d'une journée, mais quand les vitres sont très sales et graisseuses, une plus grande quantité est nécessaire.

EMPLOI DU LAIT EVAPORE ET LAIT EN POUDRE

Le lait évaporé est du lait pur dont environ la moitié du volume d'eau a été enlevée.

Le lait sec écumé contient tous les solides et environ 1% du gras de beurre du lait, avec les vitamines B et G. Les solides contiennent des matières minérales, de la protéine et le sucre de lait. Le lait peut être fourni à la diète comme beurre doux (non salé) ou sous d'autres formes. Pour préparer sous forme liquide, tamiser une livre de lait en poudre dans un gallon d'eau, le battant vigoureusement avec un batteur d'oeufs ou autre fouet. Ajouter la poudre à l'eau et l'agiter jusqu'à ce qu'elle soit bien dissoute. Les résultats donneront environ onze livres fluide de lait frais écumé.

Dans les recettes qui suivent, on emploie le lait frais mais le lait évaporé ou lait en poudre peut lui être substitué. Une once de lait en poudre écumé et une tasse d'eau mélangés avec les autres ingrédients secs (y compris le beurre) tel que demandé dans une recette, pour rendre le tout liquide, ou ½ tasse de lait évaporé et ½ tasse d'eau, peuvent être employés à la place d'une tasse de lait frais.

COMMENT MESURER

Le succès dans la cuisson dépend en grande partie des mesures exactes. Les bons résultats ne sont obtenus que si les recettes sont soigneusement suivies. En cuisson, comme dans toute autre chose, l'à peu près n'est pas toléré.

Il est bien entendu que dans toutes recettes types, les mesures sont rases. Pour mesurer un ingrédient sec et léger, il devra être bien agité et mesuré ras. Les ingrédients en poudre ont une tendance à paqueter dans leur contenu, ou dans une tasse qu'on emploiera pour retirer la poudre. Aussi la masse sera non seulement defaite, mais la tasse à mesurer devra être remplie légèrement avéc une cuillère et rasée avec un couteau. Une cuillère remplie de poudre à pâte, sel ou soda sera rasée de la même manière.

Et maintenant un point important: La farine, qui est sujette à paqueter dure, doit être tamisée une fois avant de la mesurer.

Quand le liquide est mesuré, la tasse à mesurer (qui est marquée en quarts d'un côté et en tiers de l'autre), devra être placée sur la table et remplie à la marque désirée.

Le gras fondu est mesuré de la même manière que le liquide, mais il y a une manière spéciale pour mesurer les gras solides, tels que beurre, graisse etc. Pour mesurer une demi-tasse de gras, mettre une demi-tasse d'eau froide dans la tasse; mettre alors le saindoux dans la tasse jusqu'à ce que l'eau monte au niveau d'une tasse. Egoutter le gras et le sécher sur un papier absorbent. Pour mesurer un quart de tasse de saindoux, commencer avec ¾ de tasse d'eau,

etc. Même pour mesurer une pleine tasse de gras, il est plus facile de répéter la méthode ci-haut mentionnée d'une demi-tasse, que de paqueter la tasse avec la graisse et de la vider ensuite. Pour mesurer du gras à cuillérées, prendre une cuillerée bien pleine, presser et raser avec un couteau.

Avoir du Poids et mesures pratiques

4 onces	¼ livre
16 onces	1 livre
60 gouttes	1 cuillerée à thé
3 c. à thé	1 cuillerée à table
4 c. à table	¼ tasse
8 c. à table	½ tasse
16 c. à table	1 tasse
1 demiard	1 tasse
2 tasses	1 chopine
4 tasses	1 pinte
4 pintes	1 gallon
8 pintes (sèches)	1 quart
1 soupçon	moins que ⅛ c. à thé.

Mesures approximatives d'une livre

2 tasses de	lait	égalent	1 livre	2 tasses de	farine	égalent	1 livre
2 " "	beurre	"	1 "	2 " "	fèves sèches	"	1 "
2 "	d'émince	"	1 "	4⅓ " "	café moulu	"	1 "
2 " "	sucre	"	1 "	6 "	d'avoine roulée	"	1 "

Poids et mesures des aliments

Aliment	Unité	Equivalent
Pain	1 pain (20 onces)	4 tasses croûtes de pain
Beurre	1 livre	2 tasses
	1 once	2 cuillerées à table
Fromage américain	½ livre	2½ fromage râpé
Fromage à la crème	3 onces au paquet	6⅔ cuillerées à table
Chocolat	1 once	1 carreau
Maïs moulu	1 livre	3 tasses
Raisins de Corinthe	1 livre	3 tasses
Oeufs	1 (moyen)	2 onces
	8 à 10 (moyens)	1 livre
	8 à 10 blancs d'oeufs	1 tasse
	12 à 14 jaunes d'oeufs	1 tasse
Farine sassée		
Blé	1 livre	4 tasses
"Graham"	1 livre	3½ tasses
Seigle	1 livre	5 tasses
Citron, Jus	1 moyen	3 cuillerées à table
Zeste râpé	1 moyen	3 cuillerées à thé
Pâte de guimauve	¼ livre	16 morceaux
Noix non écallées		
cacahuètes	1 livre	2 tasses
amandes	1 livre	2 tasses d'amandes
"pecans"	1 livre	2 tasses
noix	1 livre	2 tasses
amandes diverses	¼ livre (4 onces)	1 tasse d'amandes râpées

Orange, Jus	1 moyen	½ tasse
Zeste râpé	1 moyen	2 cuillerées à table
Raisin, avec grains	1 paquet (15 onces)	3¼ tasses
sans grains	1 paquet (15 onces)	3 tasses
Riz	1 livre	2 tasses
Riz non suit	½ tasse	2 tasses de riz bouilli
Suif	2½ onces	1 tasse de suif haché
Sucre:		
cassonade	1 livre	2 tasses bien remplies
de confiseurs	1 livre	3½ tasses
granulé	1 livre	2¼ tasses
en poudre	1 livre	2½ tasses

Température et ses Effets sur la nourriture

Température égale, son importance dans la cuisson. C'est grâce au maintien d'une température égale, dans la présence de l'humidité, qu'il est possible de faire du pain, des gâteaux, des boulettes de viande, etc., de bonne consistance, tandis qu'une croute brune se forme à la surface. Il a été démontré par l'usage d'un thermomètre maximum que lorsque la température d'un fourneau est d'environ 450 degrés F. la température à l'intérieur du pain qui cuit ne s'élève jamais beaucoup en haut de 212 degrés F. la température la plus haute de vapeur à l'état libre.

On donne généralement trop peu d'attention à la température du fourneau et aux conditions générales de la viande ou des autres denrées que l'on a à faire cuire. Par exemple, une température qui brunira un rôti gâtera un gâteau aux fruits dans quelques minutes. Pour bien rôtir un morceau de viande coriace, un fourneau lent est préférable pour bien dissoudre, briser les tissus, et rendre la viande plus tendre, mais un petit morceau de viande peut être rôti dans un fourneau plus vif. C'est ce principe de lente cuisson à une température modérée qui rend le **cuiseur sans feu** supérieur à n'importe quelle marmite, pour certains genres de cuisson, surtout pour la cuisson de la viande coriace.

La seule manière sûre de mesurer les degrés de chaleur est d'employer un thermomètre. Souvent les thermomètres placés en dehors de la porte du fourneau n'indiquent pas la température exacte au dedans, mais l'expérience nous montrera bientôt si le thermomètre enregistre plus haut ou plus bas que la vraie température intérieure.

On peut faire des épreuves pratiques qui nous montrent quelle chaleur intérieure correspondant au degré indiqué sur le thermomètre extérieur. Placez dans le fourneau un plat saupoudré de farine; si elle devient d'un brun pâle dans cinq minutes, le fourneau est lent (250 à 350 degrés F.). Si elle devient d'un brun doré médium dans cinq minutes, il est modéré (350 à 400 degrés F.). Si elle devient d'un brun foncé dans cinq minutes, il est chaud (400 à 450 degrés F.). Si elle prend un brun foncé dans trois minutes, il est très chaud (450 à 500 degrés F.). On peut faire ces mêmes épreuves avec du papier de soie, ou du papier blanc non glacé.

Utilisation de températures froides dans la préservation de la nourriture. Le froid empêche la moisissure, prévient le développement des bactéries et la fermentation; il est un préservatif de la nourriture. Nous nous servons constamment de ce principe en plaçant le beurre, le lait, la viande, etc., dans la glacière; en emmagasinant certains légumes et fruits dans des caves et dans des trous creusés dans la terre; en plaçant la levure dans une place

fraîche et en retardant la levée de la pâte afin qu'elle ne soit pas prête à cuire avant que le fourneau soit prêt à la recevoir.

La viande fraîche se conservera mieux dans un endroit modérément frais et sec que dans une glacière humide à une température plus basse. Quand il est nécessaire de conserver de la viande dans la glacière, on ne devra pas la placer en contact avec les murs de la glacière ni avec la glace.

L'eau froide empêche les légumes frais de se flétrir et restaure rapidement la fraîcheur des radis, laitue, oignons, etc., qui ont été exposés au soleil ou qui ont été laissés dans une place chaude pendant trop de temps. Les patates et les navets qui ont été pelés devront être placés dans l'eau froide afin de les garder fermes et de les empêcher de se décolorer. S'ils sont cuits quand ils sont flétris et décolorés, ils garderont leur mauvaise apparence et seront coriaces.

L'eau froide absorbe certaines mauvaises odeurs des légumes, des poissons et des viandes en boîtes, en barils ou séchés. On rend le procédé plus efficace en additionnant une petite quantité de sel. Il extrait aussi le jus de la viande.

Température à laquelle certaines nourritures devront être servies. On doit servir la nourriture chaude ou froide suivant le cas. Généralement nous aimons que le thé, le café, les légumes cuits et la viande soient chauds, tandis que nous préférons froids l'eau, le beurre, les salades, les fruits frais, la laitue, les radis, les oignons et plusieurs de nos desserts. Certains mets qui composent un repas deviennent insignifiants, s'ils sont servis tièdes au lieu d'être servis chauds ou froids, suivant le cas.

ASSAISONNEMENT DES ALIMENTS. Les aliments devront avoir une saveur déterminée, sans être trop assaisonnés. Les cuisiniers ne doivent pas se contenter d'apprendre à employer la juste proportion d'ingrédients et croire que leur travail est fini, au moment de la cuisson. La nourriture doit être préparée convenablement, bien assaisonnée, et servie chaude ou froide telle que désirée. La nourriture tiède et mal assaisonnée, est désagréable au goût et si elle est mal servie, elle devient non appétissante. Quelle que soit la quantité d'assaisonnements qu'on ajoute à la table, on ne peut donner la saveur des assaisonnements mis lors de la cuisson. Le cuisinier qui veut être appelé un chef, est celui qui emploie les correctes proportions dans la cuisson, qui assaisonne délicatement la nourriture, et qui la sert d'une manière appétissante.

L'EFFET DE CHALEUR DANS LE DÉVELOPPEMENT DES SAVEURS. La chaleur requise pour la cuisson paraît créer de nouvelles saveurs et changer l'odeur, le goût et digestibilité de presque tous les aliments. Elle gonfle et brise les cellules de la farine, du riz et des patates, durcit l'albumine des oeufs, poisson et viandes, et attendrit les substances fibreuses des viandes, légumes et fruits coriaces. Elle développe de nouvelles saveurs dans le thé, le café, la viande, les légumes, les croutes de pain, les fèves au fourneau etc. Les choux et autres articles semblables devront être bouillis rapidement,

généralement sous couvert, mais pas plus que 20 minutes, afin de garder à leurs vitamines leur propriété.

L'EFFET DE L'AIR DANS LE DÉVELOPPEMENT DES SAVEURS. L'air (ou l'oxygène qu'il contient) joue un rôle important dans le développement de certaines saveurs. Les steaks grillés sur le poêle, et les épis de blé d'inde rôtis possèdent certaines saveurs qui ne pourraient pas être obtenues d'une autre manière. Il est aussi remarquable que certaines nourritures cuites au fourneau fermé possèdent des saveurs qui se perdent si la cuisson est faite sur le poêle. Les pommes cuites au fourneau ont une saveur particulièrement agréable, due principalement à la transformation d'une partie de l'empois en sucre et à la caramélisation du sucre ainsi produit ou employé dans la cuisson.

L'EAU REQUISE DANS CERTAINES FORMES DE CUISSON. L'eau est nécessaire pour certaines formes de cuisson. Par exemple, avant qu'ils puissent être transformés en nourriture agréable au goût, il est nécessaire que les fèves et les pois absorbent une grande quantité d'eau pour remplacer celles qu'ils perdent en mûrissant. La même chose s'applique aux fruits et aux légumes séchés.

CUISSON DE GRANDE FRITURE. L'avantage de la cuisson de grande friture est dû à ce que la graisse peut être chauffée à une température élevée, de sorte que certains articles peuvent être entièrement cuits sans donner le temps à la graisse d'y pénétrer. La graisse bout à environ 565 à 600 degrés F. mais cette température est trop élevée pour la cuisson en général, l'extérieur de la nourriture sera brûlée avant qu'elle soit entièrement cuite. La graisse commence à fumer entre 385 et 450 degrés F., et c'est la meilleure température à laquelle il faut l'employer. Une erreur commune est d'introduire trop de nourritures à la fois (comme dans la cuisson des beignes) ce qui refroidit la graisse et lui permet de pénétrer dans la nourriture avant qu'elle soit entièrement cuite. Les boulettes de viande, boulettes de patates et les croquette sont roulées dans les oeufs et les miettes de pain ou de biscuits avant d'être frits. Les oeufs se coagulent, et les miettes qui y adhèrent forment une croute brune autour de l'article, ce qui empêche l'absorption de la graisse. Les beignets de blé d'inde contenant des oeufs, forment une croute qui part au même inconvénient.

Quand les articles ci-haut mentionnés sont plongés dans la graisse bien en bas de son point d'ébullition, on remarque un bouillonnement violent. Cela est dû à l'échappement de la vapeur formée par le contact de la graisse chaude avec l'humidité de l'article introduit. Tous les articles cuits à la grande friture devront avoir une surface aussi sèche que possible. Si de la nourriture avec une surface humide y est introduite, la graisse pourra être renversée sur le poêle, prendre feu, ou brûler le cuisinier et causer des dommages.

Table de temps pour la grande friture

Nourriture	Température	Temps
Croquettes, boulettes de poisson, huîtres et les mélanges cuits	390	1 minute ou jusqu'à ce que ce soit délicatement bruni.
Baignes, beignets et mélanges non cuits	360 à 370	2 à 5 minutes.
Poisson	370	3 à 6 minutes.
Viande	360 à 400	5 à 8 minutes.
Patates	390	5 min. ou jusqu'à ce qu'elles soient brunes et tendres.

Si on n'emploie pas un thermomètre de grande friture on peut vérifier la température de la graisse avec un morceau de pain. La graisse est de la bonne température pour la friture d'un mélange cuit, si le pain devient d'un brun doré dans 40 secondes. Pour un mélange non cuit, le pain devra brunir en 60 secondes.

Temps de cuisson des aliments

Aliments	Température en degrés Fahrenheit	Temps de cuisson
PATES VIVES:		
Biscuits à la poudre	450	12 à 15 minutes.
Gâteaux au maïs	425	40 minutes
Gâteaux aux fruits	325	1 heure.
Galettes	400 à 450	25 à 30 minutes.
Gâteaux aux amandes	325	1¼ heure.
Gâteaux roulés	425	10 à 15 minutes.
PATES LEVEES		
Gâteaux roulés	400	25 à 40 minutes.
Pains bruns	425	10 minutes puis 1 heure à 350 degrés
Pains blancs	375	1 heure.
GÂTEAUX		
Pains des anges	275	30 minutes, puis 30 minutes ou plus à 225 degrés.
aux fruits	250 à 300	1½ à 4 heures
Pain d'épices	350	45 à 50 minutes
Feuilletés	400	12 à 15 minutes
Etagés ¾ à 1 pouce d'épais	375	20 à 30 minutes
En miches 1½ à 2½ po. d'épais	350	40 à 50 minutes
plus de 2½ po. d'épais	350	1 heure ou plus
A la livre	300	1¼ à 1½ heure
Eponge	325	1 heure ou plus
GALETTES		
Presque toutes les sortes	350 à 425	5 à 15 minutes
Aux fruits, à la mélasse et au chocolat	325 à 350	8 à 15 minutes
COSSETARDE		35 à 40 minutes
Eclairs ou soufflés	450	20 minutes puis 25 minutes à 350 degrés

Aliments	Température en degrés Fahrenheit	Temps de cuisson
POISSON		
Entier ou farci	500	15 minutes, puis 40 à 50 minutes à 400 degrés
Coupé en morceaux	450	15 à 20 minutes
(si déjà cuit)	350 à 400	20 à 25 minutes
VIANDE		
Jambon tranché	350	50 à 60 minutes
Pâtés à la viande		
Viande crue	350	1 heure ou plus
Viande cuite	350 à 400	20 à 25 minutes
MERINGUES		
Pour tartes avec garnitures	350	15 minutes
ABAISSES		
Pour pâtés	450	15 minutes
Pour tartes	450	10 à 15 minutes
TARTES		
Baies et fruits (frais ou en conserves	425 à 450	15 minutes, puis 20 à 30 minutes à 350 degrés.
COSSETARDE, CITROUILLE, ETC.		
(crues dans pâte non cuite	400	15 minutes, puis 30 minutes à 350 degrés.
aux fruits secs	425	10 minutes, puis 30 minutes à 350 degrés
POUDING		
Au pain	350	45 à 50 minutes
Au riz	300	2 à 3 heures
SOUFFLES	325 à 350	30 à 50 minutes.

Temps de cuisson des viandes rôties

Viandes ou volailles	*Température et temps requis
ROTI DE COTE	
Roulé	500°F. 15 minutes, puis ensuite à 350°; saignant: 20 minutes par livre; médium: 25 minutes par livre; bien cuit: 30 minutes par livre.
Faux Filet	500°F. 15 minutes, puis ensuite à 350°; saignant: 15 minutes par livre; médium: 20 minutes par livre; bien cuit: 25 minutes par livre.
VOLAILLES	
Poulets, canards, oies	500°F. 15 minutes, puis ensuite à 350°, 20 à 25 minutes par livre.
AGNEAUX	
Gigot, longe, épaule	500°F. 15 minutes, puis ensuite à 350°, 25 à 30 minutes par livre.

Viandes ou volailles	Température et temps requis
Carré de côtes	500°F. 15 minutes, puis ensuite à 350°, 20 à 25 minutes par livre.
PORC Jambon frais, longe, épaule	500°F. 15 minutes, puis ensuite à 325°, 25 à 30 minutes par livre.
DINDE	350°F. tout le temps de la cuisson 20 minutes par livre.
VEAU Cuissot, longe	500°F. 15 minutes, puis couvrir et rôtir 25 minutes par livre à 275°F.
EPAULE	500°F. 15 minutes, puis couvrir et rôtir 30 à 35 minutes par livre à 275°F.

*Pour trouver le temps de cuisson d'un rôti, multiplier le nombre de minutes à la livre par le poids en livre du morceau de viande. Exemple: Un rôti de côte (roulé) de 4 livres requiert 25 (minutes)×4=100 minutes, ou 1 heure et 40 minutes à 350° pour un rôti "médium" en plus de la cuisson préliminaire de 15 minutes à 500°.

Temps de cuisson des légumes

Légumes	Temps d'ébullition	Quantité d'eau
Artichauds	25 à 40 minutes	Couverts d'eau
Asperges	15 à 25 minutes	Couvertes d'eau
Fèves		
Vertes ou à beurre	30 à 45 minutes	Couvertes d'eau
Lima	30 à 40 minutes	Couvertes d'eau
Betteraves		
Fraîches	30 à 60 minutes	Couvertes d'eau
Vieilles	2 à 3 heures	Beaucoup d'eau
Feuilles	20 à 30 minutes	Beaucoup d'eau
Choux	8 à 15 minutes	Beaucoup d'eau
Carottes	20 à 30 minutes	Peu d'eau
Choux-fleurs		
Fleurs seules	10 à 15 minutes	Beaucoup d'eau
En entier	20 à 30 minutes	Beaucoup d'eau
Céleri	20 à 30 minutes	Peu d'eau
Carde suisse	20 à 30 minutes	Presque pas d'eau
Maïs sucré	6 à 10 minutes	Couvertes d'eau
Dents-de-lions (feuilles de pissenlits)	20 à 30 minutes	Beaucoup d'eau
Oignons	20 à 40 minutes	Beaucoup d'eau
Panais	30 à 40 minutes	Couvertes d'eau
Pois	15 à 30 minutes	Peu d'eau
Patates		
Blanches	30 à 40 minutes	Couvertes d'eau
Sucrées	20 à 30 minutes	Couvertes d'eau
Epinards	8 à 15 minutes	Presque pas d'eau
Courges	15 à 20 minutes	Peu d'eau
Tomates	15 à 20 minutes	Peu d'eau
Navets		
Racines	20 à 35 minutes	Beaucoup d'eau
Têtes	20 à 30 minutes	Beaucoup d'eau

Menus pour repas balancés. Les menus qui suivent ont été préparés soigneusement en vue de fournir aux cuisiniers un guide dans la manière de préparer des rations balancées pour les hommes. Ces menus sont destinés à pourvoir, chaque jour, non seulement les calories nécessaires, mais aussi des quantités suffisantes des trois facteurs accessoires d'alimentation (vitamines) qui peuvent être nécessaires pour le maintien d'une bonne santé, pourvu que des quantités suffisantes soient employées. Cependant, ce n'est pas notre intention qu'ils soient suivis à la lettre dans tous leurs détails, pour chaque repas.

Il doit y avoir généralement une soupe au diner, excepté dans les temps très chauds. Une bonne soupe épaisse est très goûtée. On servira une soupe différente à chaque jour de la semaine, telle que: légumes frais, riz et tomates, crème de patates, etc. On en trouvera une grande variété dans la partie des recettes.

Le mets principal de viande pour la journée devra être servi au dîner, rosbif, boeuf à la mode, boeuf bouilli avec dumplings, bouilli, etc., etc. — un mets pour chaque jour de la semaine. Il y a un grand choix de mets à la viande.

Aucun dîner n'est complet sans dessert; il ajoute non seulement à la valeur carbohydratée du repas, mais la plupart des gens désirent quelque chose de sucré après le dîner.

Pour souper, un peu de viande, une sorte de légumes, assez de pain et de beurre avec des confitures ou gelées, et une tasse de thé ou café est tout ce qui est requis. La viande devra être sous forme de ragoût épais ou sautée. Les légumes peuvent être des patates cuites de manières variées.

Emploi des restes.

Même dans les cuisines bien administrées, il y a toujours une certaine quantité de restes, ils ne doivent jamais être jetés. Les restes de viande du repas ou de la soupière devront être préparés en boulettes, ou croquettes, et frits pour le déjeuner ou le souper. Les patates qui restent devront être tranchées, frites, ou mélangées avec des oignons coupés et servies comme patates lyonnaises. Les restes de choux, frits avec un peu de bacon, font un excellent mets pour déjeuner ou pour souper. Même les fèves peuvent êtres réchauffées et servies comme mets de côté pour donner de la variété. Le dimanche soir devra être un semi congé pour le cuisinier, et un repas froid, quelque chose comme salade aux patates, viande froide, assez de bon pain et beurre avec confitures, thé chaud, etc., suffira.

Menus

Pour le flottage du bois

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Gâteaux au sirop
Sucre—Pain—Beurre
Thé—Café—Lait.

1er LUNCH
Soupe aux pois
Boeuf à la mode canadienne
Pommes de terre bouillies
Pouding au riz
Sauce à la muscade
Tartes aux raisins et à la confiture
Mélasse—Sucre—Moutarde
Pain—Beurre—Thé—Lait.

2ième LUNCH
Soupe aux pois
Boeuf à la mode canadienne
Pommes de terre bouillies
Tartes au sucre et à la confiture
Galettes à la mélasse—Tartes aux pommes
Moutarde—Mélasse—Sucre
Pain—Beurre—Thé—Lait.

SOUPER
Bologna
Purée de pommes de terre
Hachis de boeuf
Purée de carottes et de navets
Tartes aux pommes—Galettes au sucre
Pain—Beurre—Moutarde
Thé—Café—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Cretons—Crêpes—Sirop de sucre
Galettes au sucre—Gâteau à la gelée
Pain—Beurre
Thé—Café—Lait.

1er LUNCH
Soupe au riz, vermicelle et tomates
Fêves au lard
Bologna
Pomme de terre bouillies
Moutarde—Oignons tranchés
Gâteau à la mélasse
Tartes aux raisins et aux pommes
Mélasse—Sucre
Pain—Beurre—Thé—Lait.

2ième LUNCH
Soupe au riz, vermicelle et tomates
Ragoût de boeuf avec pâte
Pommes de terre bouillies
Tartes aux raisins et au sucre
Mélasse—Sucre
Pain—Beurre—Moutarde
Thé—Lait.

SOUPER
Farces de boeuf
Purée de carottes et navets
Moutarde
Gâteau à la gelée—Tartes aux pommes et confiture
Confiture de pommes
Mélasse—Sucre
Pain—Beurre—Lait—Thé.

DEJEUNER

Prunes confites
Porc froid (Mess)
Fêves au lard—Pommes de terre bouillies
Beignes—Gâteau à la gelée
Mélasse—Sucre—Moutarde
Pain—Beurre—Thé—Café—Lait.

1er LUNCH

Soupe aux pois
Pot au feu de boeuf et légumes
Pouding au pain et raisin
Sauce au citron
Confiture—Tartes aux pommes et raisin
Mélasse—Sucre—Moutarde
Pain—Beurre—Thé—Lait.

2ième LUNCH

Soupe aux pois
Steak de boeuf (Hamburg)
Pommes de terre bouillies
Moutarde—Chou tranché avec vinaigre
Gâteau au gingembre
Galettes assorties
Sirop de sucre—Fromage
Sucre—Pain—Thé—Lait
Beurre.

SOUPER

Viande froide
Pommes de terre bouillies
Macaroni aux tomates
Tartes à la confiture
Gâteau à la gelée
Mélasse—Sucre—Moutarde
Pain—Beurre—Thé—Lait.

* * *

DEJEUNER

Gruau—Rôties de pain
Prunes confites
Tranches de boeuf Québecquoises
Pommes de terre en robe de chambre
Moutarde—Sucre—Galettes assorties
Pain—Thé—Café—Lait—Beurre.

1er LUNCH

Soupe aux pommes de terre
Macaroni à la viande
Pommes de terre bouillies
Pouding au pain avec sauce
Galette au gruau—Biscuit au gingembre
Moutarde—Oignons tranchés
Mélasse—Sucre—Pain
Beurre—Thé—Lait.

2ième LUNCH

Soupe aux pommes de terre
Hachis de boeuf
Porc froid (Mess)
Pommes de terre brunies
Moutarde—Tartes aux pommes
Tartes au sucre—Galettes assorties—Mélasse
Sucre—Pain—Beurre
Thé—Lait.

SOUPER

Ragoût irlandais
Beignes aux pommes de terre
Bologna—Fromage
Moutarde—Oignons dans le vinaigre
Pouding au gingembre
Tartes au sucre—Galettes assorties
Mélasse—Sucre—Pain—Beurre
Thé—Lait.

DEJEUNER

Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Crêpes—Sirop de sucre
Beignes—Galettes assorties
Pain—Beurre—Fromage
Thé—Café—Lait—Sucre.

1er LUNCH

Soupe aux pois
Pâtés au saumon
Sauce aux tomates
Pouding au riz avec sauce
à la muscade
Gâteau au gingembre
Mélasse—Sucre—Pain
Beurre—Thé—Lait.

2ième LUNCH

Soupe aux pois
Macaroni au fromage
Pâtés à la Morue
Galettes à la mélasse
Tartes aux pommes et raisins
Mélasse—Sucre—Pain
Beurre—Thé—Lait.

SOUPER

Hachis de saumon
Purée de carottes et navets
Pommes de terre bouillies
Fromage—Gâteau à la gelée
Galettes assorties—Mélasse
Beurre—Sucre—Pain
Thé—Café—Lait.

* * *

DEJEUNER

Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Pain rôti—Fromage
Galettes assorties
Sucre—Mélasse
Pain—Beurre
Thé—Lait—Café.

1er LUNCH

Soupe aux tomates avec macaroni
Morue salée à la sauce blanche
Pommes de terre bouillies
Tartes au sucre et au raisin
Galettes au sirop
Fromage—Sucre—Pain
Mélasse—Beurre—Thé—Lait.

2ième LUNCH

Soupe aux tomates avec macaroni
Saumon à la crème
Pommes de terre en robe
de chambre
Fromage—Pouding au suif avec sauce
à la muscade
Tartes au café—Galettes
Mélasse—Sucre—Beurre
Pain—Thé—Lait.

SOUPER

Macaroni au blé d'Inde
Pommes de terre au fromage
Tartes aux pommes—Gâteau au
gingembre
Fromage—Mélasse—Sucre
Pain—Beurre—Thé—Lait.

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Crêpes avec sirop de sucre
Fromage—Beignes aux pommes de terre
Galettes assorties
Sucre—Mélasse—Beurre
Pain—Thé—Café—Lait.

1er LUNCH
Soupe au pain
Fêves au lard
Macaroni avec légumes
Grand'Pères canadiens
Gâteau à la mélasse
Tartes aux pommes et au sucre
Mélasse—Sucre—Fromage
Beurre—Pain—Thé—Lait.

2ième LUNCH
Soupe au boeuf
Pâtés à la morue
Purée de carottes et navets
Pouding au pain avec sauce
Tartes au citron—Galettes
Mélasse—Sucre—Pain
Beurre—Thé—Lait.

SOUPER
Boulettes de fromage et de patates
Macaroni italien
Gâteau des chantiers
Galettes assorties
Mélasse—Sucre—Fromage
Thé—Pain—Beurre—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Pain rôti—Compote de pommes
Gâteau au gingembre
Sucre—Mélasse—Pain
Beurre—Thé—Café—Lait.

1er LUNCH
Soupe aux fêves
Ragoût du Saguenay
Pommes de terre bouillies
Pouding de ménage
Biscuit au gingembre
Mélasse—Sucre—Fromage
Pain—Beurre
Thé—Lait.

2ième LUNCH
Soupe aux fèves
Rôti de boeuf
Pommes de terre en robe de chambre
Tartes au sucre
Galettes assorties
Mélasse—Moutarde
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait

SOUPER
Viande froide (Porc ou boeuf)
Ragoût de boeuf avec morceaux de pâtes
Pommes de terre bouillies
Tartes au raisin et aux pommes
Galettes à la mélasse
Fromage—Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DEJEUNER

Gruau
Prunes confites
Crêpes avec sirop de sucre
Pain rôti—Galettes assorties
Fromage—Pain—Beurre—Sucre
Mélasse—Thé—Café—Lait.

1er LUNCH

Soupe au macaroni aux tomates
Boeuf braisé
Pommes de terre bouillies
Pouding au raisin à la vapeur
Sauce à la cassonade
Tartes au sucre et au raisin
Galettes à la mélasse
Moutarde—Oignons dans le vinaigre
Mélasse—Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait.

2ième LUNCH

Soupe au macaroni aux tomates
Roulé de boeuf
Pommes de terre lyonnaise
Tartes à la mélasse et aux fraises—
Gâteau des chantiers
Fromage—Moutarde—Pain
Beurre—Sucre
Thé—Lait.

SOUPER

Macaroni à la viande
Pommes de terre hachées
Gâteau au lard salé
Galettes assorties
Pain—Beurre—Fromage
Sucré—Thé—Café—Lait.

* * *

DEJEUNER

Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Gâteau au gingembre
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

1er LUNCH

Soupe au riz aux tomates
Steak de boeuf (Hamburg)
Pommes de terre en robe de chambre
Pouding aux pommes
Tartes au sucre—Tartes au raisin
Galettes assorties
Moutarde—Fromage
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait.

2ième LUNCH

Soupe au riz aux tomates
Ragoût de boeuf canadien
Pommes de terre brunies
Gâteau des chantiers
Tartes à la mélasse
Gâteau à la gelée
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait.

SOUPER

Viande froide
Pommes de terre bouillies
Cretons—Bologna
Moutarde—Oignons tranchés
Tartes au blanc-manger
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Bologna—Pommes de terre en robe de chambre
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait.

1er LUNCH
Soupe aux pois
Boeuf à la mode canadienne
Pommes de terre brunies
Pouding au riz avec sauce à la cassonade
Tartes au sucre
Tartes au raisin
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait—Fromage.

2ième LUNCH
Soupe aux pois
Ragoût de boeuf avec pâtes
Pommes de terre bouillies
Grand'Pères canadiens
Gâteau au gingembre
Galettes assorties
Moutarde—Pain—Beurre
Sucre—Thé—Lait.

SOUPER
Macaroni à la viande
Pommes de terre en robe de chambre
Viande froide
Tartes aux fraises et au sucre
Biscuits au gingembre
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Crêpes avec sirop de sucre
Fèves au lard
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait.

1er LUNCH
Soupe au boeuf
Steak de boeuf avec oignon
Pommes de terre bouillies
Pouding au pain avec sauce
Tartes au sucre—Tartes au raisin
Galettes à la gelée
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait—Fromage.

2ième LUNCH
Soupe au boeuf
Boeuf rôti
Pommes de terre en robe de chambre
Pouding au gingembre
Tartes au citron—Tartes à la mélasse
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait.

SOUPER
Hachis de boeuf
Beignes aux pommes de terre
Moutarde—Fromage
Grand'Pères canadiens
Gâteau au gingembre
Gâteau à la gelée
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

Menus pour table de "Staff" en été

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Omelettes au bacon
Petits gâteaux assortis
Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre
Marmelade—Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux légumes
Rôti de boeuf
Purée de pommes de terre
Moutarde—Catsup—Marinades
Gâteau économique avec crème
Pain—Beurre—Mélasse
Thé—Café—Lait—Fromage
Biscuits soda.

SOUPER
Soupe au légumes
Bifteck—Jambon froid
Pommes de terre bouillies
Moutarde—Marinades
Galettes assorties
Tartes aux pommes—Tartes aux fraises
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait—Fromage
Biscuits soda.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs pochés sur pain rôti
Biscuits soda
Gâteau à la mélasse
Pain—Beurre—Sucre
Marmelade—Thé—Café
Lait—Fromage.

DINER
Soupe aux tomates
Bouilli canadien
Purée de pommes de terre
Carottes et navets en purée
Pouding au raisin avec sauce
Galettes assorties
Catsup—Moutarde—Marinades
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait—Fromage
Biscuits soda.

SOUPER
Soupe aux tomates
Jambon et porc froid
Pommes de terre bouillies
Tartes au citron—Tartes au sucre
Biscuits assortis
Catsup—Moutarde—Marinades
Pain—Beurre—Sucre—Confiture de fraises
Thé—Café—Lait—Fromage
Biscuits soda.

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs bouillis ou frits
Rôtis de pain—Biscuit soda
Gâteau au gingembre
Pain—Beurre—Sucre
Sirop de sucre—Marmelade
Thé—Café—Lait—Fromage.

DINER
Soupe au macaroni et tomates
Bifteck de surlonge avec oignons
Pommes de terre lyonnaise
Pouding aux pommes
Tartes à la mélasse
Galettes assorties—Biscuits soda
Marinades—Moutarde—Catsup
Pain—Beurre—Sucre—Thé
Café—Lait—Crème—Fromage.

SOUPER
Soupe au macaroni et tomates
Boeuf et Porc froid
Omelettes espagnoles
Pommes de terre brunies
Marinades—Moutarde
Tartes aux pommes avec crème
Galettes assorties—Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait—Fromage.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs avec Bacon
Pommes de terre en robe de chambre
Galettes au sucre—Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Marmelade—Lait.

DINER
Soupe Bonne-Femme
Jambon national
Pommes de terre bouillies
Salade de choux
Pouding cottage
Tartes aux fraises
Catsup—Marinades
Biscuits soda—Pain—Beurre
Sucre—Mélasse—Thé—Café
Lait—Crème—Fromage.

SOUPER
Soupe Bonne-Femme
Tranches de boeuf québecquoises
Pommes de terre brunies
Tartes au citron—Tartes au raisin
Galettes assorties—Biscuits soda
Catsup—Moutarde—Mélasse
Pain—Beurre—Thé—Café—Sucre
Lait—Fromage.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confîtes
Fêves au lard
Oeufs frits—Rôties de pain
Galettes assorties
Catsup—Marmelade
Pain—Beurre—Sucre
Mélasse—Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe au chou et vermicelle
Ragoût du Saguenay
Pommes de terre bouillies
Purée de carottes et navets
Grand'Pères canadiens avec
Sirop chaud—Gâteaux assorties
Catsup—Marinades—Moutarde
Biscuits soda—Pain—Beurre
Sucre—Thé—Lait—Crème—Café.

SOUPER
Soupe au chou et vermicelle
Foie et Bacon
Pommes de terre en purée
Tartes au sucre—Tartes aux pommes
Galettes assorties—Biscuits soda
Prunes confîtes—Catsup—Moutarde
Pain—Beurre—Sucre—Thé—Café
Lait—Fromage—Mélasse.

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Omelettes au jambon
Beignes aux pommes de terre
Pain rôti—Marmelade
Petits gâteaux assortis
Biscuits soda—Mélasse
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Crème.

DINER
Soupe aux pois
Boeuf sec crémé
Pommes de terre bouillies
Pouding aux pommes avec crème
Biscuits assortis
Moutarde—Catsup
Pain—Beurre—Sucre—
Sirop de sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

SOUPER
Soupe aux pois
Bifteck (Hambourg)
Pommes de terre brunies
Tartes aux fraises—Tartes aux citrons
Galettes assorties—Biscuits soda
Marinade—Catsup
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs avec Bacon
Pain rôti—Galettes assorties
Marmelade—Marinades
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

DINER
Consommé de chez-nous
Bifteck avec oignons
Pommes de terre au fromage
Pouding à la bourgeoise avec sauce
Galettes au sucre—Biscuits soda
Marinades—Catsup
Pain—Beurre—Sucre—Fromage
Thé—Café—Lait—Crème.

SOUPER
Consommé de chez-nous
Jambon et Porc froid
Salade de chou
Pommes de terre brunies
Tartes aux fraises—Tartes au citron
Biscuits soda—Marinades
Pain—Beurre—Sucre—Fromage
Thé—Café—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs frits ou bouillis
Pain rôti—Marmelade
Gâteaux des chantiers
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Crème.

DINER
Crème de tomates
Foie braisé aux légumes
Pommes de terre lyonnaises
Pouding au pain avec sauce
Galettes aux fraises et sucre
Catsup—Marinade—Moutarde
Biscuits soda—Fromage
Pain—Beurre—Sucre—Thé
Café—Lait—Crème.

SOUPER
Crème de tomates
Langue froide—Pommes de terre frites
Tartes aux pommes—Tartes au citron
Galettes assorties—Biscuits soda
Marinades—Catsup—Moutarde
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Fèves au lard
Pain rôti—Marmelade
Gâteau au gingembre
Biscuit soda—Catsup
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux pois
Filets de Morue avec tomates
Pommes de terre bouillies
Pouding aux pommes avec crème
Biscuits soda
Catsup—Pain—Beurre
Sucre—Thé—Café—Lait.

SOUPER
Soupe aux pois
Pâtés à la morue
Purée de carottes et de navets
Tartes à la mélasse
Galettes assorties
Biscuits soda—Fromage
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Crêpes avec sirop de sucre
Oeufs frits avec pain rôti
Marmelade—Biscuits soda
Gâteaux au sirop
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

DINER
Crème de céleri
Saumon crémé
Pommes de terre en purée
Pouding au suif avec sauce
Biscuits soda—Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

SOUPER
Crème de céleri
Sauce aux oeufs
Pommes de terre frites
Tartes aux fraises—Tartes au raisin
Gâteau à la mélasse--Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Crème.

* * *

Menus pour table de "Staff" en hiver

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Fèves au lard—Cretons français
Gâteau à la gelée
Biscuits soda—Marmelade
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe au vermicelle et tomates
Porc rôti
Pommes de terre bouillies
Salade aux fêves cuites
Tartes aux pommes — Tartes au citron
Pain—Beurre—Sucre—Biscuits soda
Thé—Café—Lait—Crème.

SOUPER
Soupe au vermicelle et tomates
Langue froide—Jambon froid
Pommes de terre brunies
Galettes assorties—Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre—Fromage
Thé—Café—Lait.

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs avec Bacon
Pommes de terre en robe de chambre
Biscuits soda—Gâteau
à la mélasse
Pain—Beurre—Sucre—Marmelade
Thé—Café—Lait—Crème.

DINER
Soupe au boeuf
Boulettes de porc
Pommes de terre bouillies
Pouding au pain avec sauce au
chocolat
Galettes assorties
Catsup—Moutarde
Biscuits soda—Gelée de pommes
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

SOUPER
Soupe au boeuf
Tranches de boeuf québecquoises
Pommes de terre lyonnaises
Tartes au raisin—Tartes à la mélasse
Galettes assorties—Catsup
Biscuits soda—Compote de pommes
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs pochés sur pain rôti
Biscuits soda—Marmelade
Gâteaux à la gelée
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe au chou
Macaroni à la viande
Pommes de terre en purée
Pouding aux carottes avec
sauce douce
Galettes assorties
Biscuits soda—Confiture
de fraises
Pain—Beurre—Sucre—Fromage
Thé—Café—Lait.

SOUPER
Soupe au chou
Longes de viande
Pommes de terre bouillies
Grand-pères canadiens avec sauce
Galettes assorties—Biscuits soda
Marinades—Catsup
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait
Compote de pommes.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Fèves au lard—Pain rôti
Gâteau économique
Marmelade—Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe à la fermière
Croquettes de poisson
Pommes de terre bouillies
Tartes au citron—Tartes au raisin
Marinades—Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

SOUPER
Soupe à la fermière
Pâtés à la morue
Pommes de terre frites
Gâteau au lard salé
Galettes assorties
Biscuits soda—Compote de pommes
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait—Fromage.

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs avec Bacon
Pain rôti—Marmelades
Biscuits soda—Marinade
Galettes à la gelée
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Crème.

DINER
Soupe au macaroni à la canadienne
Rôti de porc à la canadienne
Pommes de terre bouillies
Salade au chou
Pouding au suif avec sauce au raisin
Galettes au gingembre
Biscuits soda—Fromage
Pain—Beurre—Sucre—Thé—
Café—Lait.

SOUPER
Soupe au macaroni à la canadienne
Ragoût du Saguenay
Pommes de terre en robe de chambre
Purée de carottes et de navets
Tartes aux pommes—Tartes au
sucre
Galettes à la mélasse—Biscuits sode
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Omelette économique
Pommes de terre frites
Pain rôti—Marmelade
Gâteau à la mélasse
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Potage à l'oignon
Ragoût irlandais
Purée de carottes et de navets
Salade au chou
Pouding aux pommes avec crème
Galettes assorties
Biscuits soda—Pain—Beurre
Sucre—Thé—Café—Lait.

SOUPER
Potage à l'oignon
Bifteck à l'oignon
Pommes de terre bouillies
Tartes aux pommes—Tartes au
vinaigre
Galettes assorties—Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Crème.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Oeufs frits—Pain rôti
Pommes de terre frites
Gâteau au gingembre
Biscuits soda—Marmelade
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux légumes
Bouilli canadien
Pommes de terre bouillies
Pouding de ménage avec sauce
au chocolat
Galettes assorties
Marinades—Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait.

SOUPER
Soupe aux légumes
Jambon froid—Langue de
boeuf froide
Pommes de terre au gratin
Tartes au sucre—Galettes à la gelée
Marinades—Catsup—Biscuite soda
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait—Fromage.

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Prunes confites
Omelette au fromage
Pain rôti—Marmelade
Galettes aux fraises
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait

DINER
Soupe à la queue de boeuf
Tourtière No. 1
Pouding au riz avec sauce ou crème
Catsup—Biscuits soda
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

SOUPER
Soupe à la queue de boeuf
Foie et Bacon
Pommes de terre bouillies
Gâteaux à la mélasse
Gelée de pommes
Biscuits soda—Catsup
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait—Fromage.

* * *

Menus d'été pour salle à diner des dépôts,, camp des contracteurs, travaux de rivière.

DEJEUNER
Gruau
Fêves au lard
Pommes de terre bouillies
Porc froid (Mess)
Prunes confites
Tartes aux pommes et raisin
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait—Fromage.

DINER
Soupe aux légumes et au vermicelle
Longe de boeuf
Pommes de terre brunies
Tartes au sucre—Tartes au vinaigre
Galettes assorties
Mélasse—Moutade—Pain
Beurre—Sucre—Thé—Lait.

SOUPER
Soupe aux légumes et au vermicelle
Ragoût de boeuf avec morceaux de pâte
Pommes de terre en robe de chambre
Tartes aux pommes—Tartes à la mélasse
Moutarde—Mélasse—Sucre—Pain

* * *

DEJEUNER
Gruau
Tranches de boeuf québecquoise
Pommes de terre bouillies
Galettes assorties—Prunes confites
Moutarde—Mélasse—Sucre
Pain—Beurre
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux pois
Macaroni à la viande
Pommes de terre en robe de chambre
Pouding à la bourgoise
Sauce aux raisins
Gâteau à la mélasse
Oignons dans le vinaigre
Pain—Beurre—Mélasse
Sucre—Thé—Lait.

SOUPER
Soupe aux pois
Hachis de boeuf
Purée de pommes de terre
Tartes au sucre—Tartes au raisin
Galettes assorties
Moutarde—Pain—Beurre

DEJEUNER
Gruau
Crêpes avec sirop de sucre
Porc froid (Mess)
Pommes de terre en robe de chambre
Prunes confites—Galettes assorties
Moutarde—Pain—Beurre
Sucre—Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux choux et vermicelle
Coeur de boeuf étuvé
Pommes de terre au fromage
Gâteau au lard salé
Galettes assorties
Moutarde—Fromage—Pain
Beurre—Lait—Thé
Sucre—Mélasse.

SOUPER
Soupe aux choux et vermicelle
Bouilli canadien
Pommes de terre en purée
Tartes au sucre—Tartes au raisin
Gâteau à la mélasse
Salade aux choux
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau—Cornflakes
Omelette canadienne
Pommes de terre bouillies
Bologna—Moutarde
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe au macaroni et tomates
Boeuf braisé
Pommes de terre en purée
Pouding aux bleuets avec sauce
Oignons dans le vinaigre
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Lait—Fromage.

SOUPER
Soupe au macaroni et tomates
Boulettes de viande (avec restes)
Pommes de terre bouillies
Tartes à la mélasse—Tartes au vinaigre
Gâteau au gingembre
Moutarde—Pain—Beurre
Sucre—Thé—Café—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Galettes assorties
Moutarde—Mélasse—Pain
Beurre—Sucre—Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux pois
Saumon en casserole
Pommes de terre en purée
Pouding au pain avec sauce
Petits gâteaux assortis
Moutarde—Pain—Beurre
Sucre—Mélasse—Thé
Lait—Fromage.

SOUPER
Soupe aux pois
Macaroni au fromage
Pommes de terre bouillies
Tartes aux raisins—Tartes à la mélasse
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre—Thé
Lait—Fromage.

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Crêpes avec mélasse
Pommes de terre brunies
Galettes assorties
Pain—Beurre—Thé—Café
Lait—Fromage—Sucre.

DINER
Soupe aux pois
Macaroni au blé d'Inde
Pommes de terre bouillies
Pouding aux pommes
Tartes au café—Tartes aux raisins
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Lait—Fromage.

SOUPER
Soupe au pain
Pâtés de morue
Pommes de terre en robe de chambre
Gâteau au gingembre
Galettes au sucre
Moutarde—Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait—Fromage.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Bologna—Cretons
Pommes de terre bouillies
Biscuits à la poudre à pâte
Galettes au gruau
Moutarde—Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Crème de tomates
Ragoût du Saguenay
Pouding au riz avec sauce
Gâteau à la mélasse
Pain—Beurre—Sucre—Thé
Lait—Fromage.

SOUPER
Crème de tomates
Macaroni à la viande
Pommes de terre brunies
Tartes au citron—Tartes au café
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Pommes de terre en robe de chambre
Porc froid
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre—Thé
Café—Lait.

DINER
Soupe aux pois
Ragoût irlandais
Pouding indien
Gâteau au gingembre
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Lait—Fromage.

SOUPER
Soupe aux pois
Bologna—Porc froid
Pommes de terre bouillies
Tartes au sucre—Tartes aux pommes
Galettes Assorties
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Lait—Fromage.

Travaux de rivière, etc.

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Pain rôti
Tranches de boeuf québecquoises
Pommes de terre en robe de chambre
Moutarde—Sucre—Galettes assorties
Pain—Beurre—Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux pommes de terre
Macaroni à la viande
Pommes de terre bouillies
Pouding au pain avec sauce
Galettes au gruau
Biscuits au gingembre
Moutarde—Oignons tranchés
Mélasse—Sucre—Pain—Beurre
Thé Lait.

SOUPER
Soupe aux pommes de terre
Hachis de boeuf
Porc froid (Mess)
Pommes de terre brunies
Moutarde
Tartes aux pommes
Tartes au sucre
Galettes assorties—Mélasse—Sucre
Pain—Beurre—Thé—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Gâteau au sirop
Sucre—Pain—Beurre—Thé
Café—Lait.

DINER
Soupe aux pois
Pot au feu de boeuf et légumes
Pouding au pain et raisins
Sauce au citron
Tartes au pommes—Tartes aux raisins
Mélasse—Sucre—Moutarde
Pain—Beurre—Thé—Lait.

SOUPER
Soupe aux pois
Steak de boeuf (Hamburg)
Pommes de terre bouillies
Moutarde—Choux tranchés avec vinaigre
Gâteau au gingembre
Galettes assorties
Sirop de sucre—Fromage
Sucre—Pain—Beurre—Thé—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Crêpes—Sirop de sucre
Beignes—Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux tomates avec macaroni
Pâtés au saumon
Sauce aux tomates
Pouding au riz
Sauce à la muscade
Gâteau au gingembre
Mélasse—Sucre—Pain—Beurre
Thé—Lait.

SOUPER
Soupe aux tomates avec macaroni
Pâtés à la morue
Macaroni au fromage
Galettes à la mélasse
Tartes aux pommes
Tartes aux raisins
Mélasse—Pain—Beurre—Sucre
Thé—Lait.

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Crêpes avec sirop de sucre
Pain rôti—Galettes assorties
Fromage—Pain—Beurre—Sucre
Mélasse—Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe au riz et tomates
Steak de boeuf (Hamburg)
Pommes de terre en robe de chambre
Pouding aux pommes
Tartes au sucre—Tartes aux raisins
Galettes assorties
Moutarde—Fromage
Pain—Beurre—Sucre—Thé—Lait.

SOUPER
Soupe au riz et tomates
Ragoût de boeuf canadien
Pommes de terre brunies
Gâteau des chantiers
Tartes à la mélasse
Gâteau à la gelée
Pain—Beurre—Sucre—Thé—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Fêves au lard
Galettes à la gelée
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe au boeuf
Boeuf rôti
Pommes de terre en robe de chambre
Pouding au gingembre
Tartes aux citrons—Tartes à la mélasse
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre—Thé—Lait

SOUPER
Soupe au boeuf
Roulé de boeuf
Pommes de terre lyonnaises
Tartes aux fraises et à la mélasse
Gâteaux des chantiers
Fromage—Moutarde—Pain—Beurre
Sucre—Thé—Lait.

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Bologna
Pommes de terre en robe de chambre
Galettes assorties
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux pois
Pot au feu de boeuf et légumes
Pouding au pain et raisin
Sauce au citron
Tartes au sucre—Tartes aux raisins
Mélasse—Sucre—Pain—Beurre
Thé—Lait.

SOUPER
Soupe aux pois
Hachis de boeuf
Porc Froid (Mess)
Pommes de terre bouillies
Tartes aux pommes et Mélasse
Moutarde—Oignon tranché
Mélasse—Sucre—Pain—Beurre
Thé—Lait.

* * *

DEJEUNER
Gruau
Prunes confites
Crêpes avec sirop de sucre
Porc froid (Mess)
Pommes de terre bouillies
Gâteau à la gelée
Pain—Beurre—Sucre—Mélasse
Thé—Café—Lait.

DINER
Soupe aux fêves
Rôti de boeuf
Pommes de terre bouillies
Pouding de ménage
Biscuits au gingembre
Mélasse—Sucre—Fromage—Pain
Beurre—Thé—Lait.

SOUPER
Soupe aux fêves
Ragoût du Saguenay
Pommes de terre en robe de chambre
Tartes au sucre—Tartes au vinaigre
Galettes assorties
Mélasse—Moutarde—Pain—Beurre
Sucre—Thé—Lait.

Recettes

Le pain et aliments semblables

SORTES DE FARINE. Il y a des différences fondamentales d'un caractère déterminé entre les deux sortes de farine généralement vendues dans tout le Canada. La farine de blé dur, faite de notre fameux blé dur du Printemps, des prairies du Nord-Ouest, est plus forte en gluten; elle a un différent degré de pouvoir épaississant, et est la farine la plus fine au monde entier pour faire du pain. La farine de blé mou, faite des blés plus moux de l'hiver, cultivés dans le bas de l'Ontario et dans les provinces de l'Est, est moins forte en gluten, mais est excellente pour faire des gâteaux et des pâtisseries.

Fermentation de la farine. La farine nouvelle change ses caractères durant l'emmagasinage. Dans l'emmagasinage, sec, bien ventillé (environ 70 degrés) la couleur de la farine blanchit et ses qualités pour faire le pain s'améliorent. Après six mois d'emmagasinage, ses qualités ne s'améliorent pas appréciablement. Il est mieux de mélanger avec la nouvelle farine une quantité égale de vieille farine d'une bonne qualité connue. Du bon pain pourra être fait de la nouvelle farine en donnant à la pâte une fermentation rapide à un température basse. Une pâte raide et beaucoup de levain et de sel devront être employés.

Pour faire le pain

Il y a bien des manières différentes de faire du pain, mais nous croyons que si l'on observe scrupuleusement les instructions suivantes, les résultats que l'on obtiendra seront des plus satisfaisants et les efforts du cuisinier seront récompensés, car il obtiendra le pain le plus beau et le plus appétissant qu'il soit possible de faire.

Comment faire le levain liquide avec les galettes de levain

Prendre deux tasses de farine et délayer avec un peu d'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse, verser alors dessus quatre pintes d'eau bouillante et bien délayer ensemble la farine et l'eau. Ajouter une peinte de pommes de terre en purée, c'est-à-dire bien écrasées, puis une demi-tasse de sel et une demi-tasse de sucre. Laisser refroidir ce liquide jusqu'à ce qu'il soit tiède et y ajouter deux galettes de levain qu'on aura préalablement laissé trempé pendant quelques minutes dans de l'eau tiède. Mettre ensuite tout le mélange dans un endroit chaud (mais pas trop), après l'avoir bien couvert et le laisser ainsi pendant quelques heures. Se servir d'un vase assez grand pour que le liquide puisse bien lever.

On peut employer le liquide ci-dessus quatre ou cinq heures après l'avoir préparé, mais pour obtenir les meilleurs résultats, il devrait reposer toute une nuit ou une douzaine d'heures avant de s'en servir. Il se conservera pendant quinze jours si on le garde dans un endroit modérément frais.

La quantité de levain liquide ci-dessus est suffisante pour faire dix à douze gros pains de ménage.

Pour faire deux pains

Faire tiédir deux pintes de farine et la pétrir avec deux chopines de levain liquide. Bien mélanger, puis mettre sur la planche à pâtisseries et pétrir de nouveau pendant une minute ou deux, c'est-à-dire jusqu'à ce que la pâte soit bien unie et égale. Couvrir et placer dans un endroit modérément chaud (à l'abri des courants d'air) jusqu'à ce que la quantité de pâte soit à peu près doublée. Si le levain liquide a reposé toute une nuit, la pâte du pain devrait être suffisamment levée au bout d'une heure et demie, ou un peu plus. Pétrir alors de nouveau et partager en deux pains. Mettre les pains dans des moules (lèchefrites) graissées, couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'à ce qu'ils doublent de grosseur, ce qui demandera une heure environ. Si le levain liquide est préparé disons, à midi, et si l'on désire que la pâte pour le pain soit finie le soir, pour reposer toute la nuit, suivre les mêmes instructions, sauf que la pâte ne devrait pas être divisée en pains avant le matin suivant pour bien lui donner le temps de lever.

Si le levain liquide est préparé la veille, la pâte peut être mise au repos le matin et cuite avant midi. Une pinte de farine et une chopine de levain liquide feront un pain de bonne grosseur. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu plus de levain liquide, ou si elle est trop molle, ajouter un peu de farine, pour qu'elle ne s'attache pas au moule ou sur la planche.

Pour la cuisson au four

Faire chauffer d'abord le four pendant quinze à vingt minutes très chaud, puis le laisser refroidir un peu. Laisser cuire le pain pendant une heure ou un peu plus longtemps. Le retirer des lèchefrites aussitôt qu'il est cuit et le recouvrir d'une serviette. Si l'on veut que la croute soit tendre, la frotter avec du lait ou du beurre fondu, ou si l'on veut qu'elle soit dure, laisser refroidir le pain sans le couvrir. Le pain pourra devenir mou si on le met en place encore chaud. Pour que la cuisson soit bien égale, il est bon de retourner le moule dans le four après une demi-heure.

Pain fait en quatre heures

Préparer le levain une journée avant de boulanger en usant des ingrédients suivants:—

2 pintes d'eau de pommes de terre
1 galette de levain
½ tasse de sucre.

A midi, prendre l'eau des pommes de terre du dîner, la laisser refroidir jusqu'à ce qu'elle soit tiède et ajouter le sucre et le levain. Laisser ce mélange dans un endroit chaud tout l'après-midi. Vers l'heure du souper il devrait moutonner. Il ne sera pas endommagé en refroidissant la nuit. Le lendemain, quelque soit l'heure, placer cette préparation sur le poêle et réchauffer jusqu'à ce qu'elle soit tiède; ajouter deux cuillerées à table (à niveau) de sel et assez de farine pour faire une pâte molle, battre quelques minutes puis ajouter assez de farine pour qu'elle n'adhère pas aux mains ni à la planche; pétrir quelques minutes sur la planche et mettre dans un bol à pain graissé; laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle soit 2½ fois sa grosseur originale. Ceci ne devrait pas prendre plus qu'une heure et demie; pétrir de nouveau et placer dans les lèchefrites puis laisser encore lever 2½ fois sa grosseur originale. Faire cuire lentement. La croute ne devrait pas commencer à brunir avant 15 minutes après que le pain est au fourneau.

Notes. S'il n'y a pas assez d'eau des pommes de terre du dîner, il est facile d'en préparer plus en usant de deux pommes de terre pour chaque pinte d'eau. Il faut que toute l'eau qui doit être consommée soit prête à midi une journée avant de boulanger. Il est bon de placer le bol contenant la pâte dans un plat d'eau modérément chaude. Le pain sera meilleur s'il est pétri une ou deux fois après avoir levé.

Comment on coupe le pain frais

Il y en a qui prétendent qu'il est impossible d'accommoder des sandwichs de pain frais parce que celui-ci s'émiette en coupant.

Trempez dans l'eau chaude la lame d'un couteau bien tranchant. En commençant à découper, tenez le pain serré en le pinçant au bout aussi fort que vous pouvez sans néanmoins briser le grain du pain, et continuez de couper tout en pinçant de façon que le couteau coupe une tranche étroite qui s'ouvrira à sa pleine proportion en tombant sur l'assiette.

La recette suivante vous aidera à faire du bon pain
Faire tiédir la farine

Si l'on se conforme aux instructions, le Levain Royal ne manquera jamais de faire le pain le plus léger, le plus blanc et le plus nourrissant qui soit.

On peut l'employer de la même manière que toute autre sorte de levain, ou bien de la façon suivante:

Faire tremper une galette de Levain pendant une demi-heure dans une chopine d'eau tiède. Y ajouter en remuant, assez de farine pour faire une pâte.

Couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud pour que la pâte lève. Une fois qu'elle est légère, ajouter du sel, 3 chopines d'eau chaude (ou de lait et d'eau au point d'ébullition), une cuil-

lerée et demie à table de sucre et de saindoux et assez de farine pour faire une pâte. Battre vivement pendant 15 minutes (battre, ne pas pétrir) ; laisser reposer de nouveau dans un endroit chaud pour qu'elle lève généralement toute la nuit. Lorsqu'elle est légère, ajouter de la farine jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus à la planche; bien pétrir et mettre dans un endroit chaud; lorsqu'elle est redevenue légère, diviser en pains de la forme des lèchefrites et laisser lever encore. Faire cuire dans un four modérément chaud pendant trois quarts d'heure à une heure.

Une chopine de liquide est employée pour un pain. Ajouter plus ou moins de liquide et de farine suivant la quantité de pains que l'on désire. Lorsque le temps est froid, faire tiédir la farine et garder la pâte dans un endroit chaud pour qu'elle lève. Une bonne chaleur égale est nécessaire pour faire du bon pain. Ne pas laisser refroidir la pâte. Deux ou trois pommes de terre bien écrasées et ajoutées à la pâte amélioreront la qualité du pain, et un peu de Soda Magique peut aussi être employé avantageusement.

A propos de farine

Un des points les plus importants en faisant le pain est de veiller à ce que la pâte soit maintenue à une température continuellement égale, et de ne jamais la laisser exposée dans un courant d'air. Faire chauffer la farine et le vase dans lequel elle sera pétrie jusqu'à une température d'environ 80 degrés Fahrenheit, (température de juillet). **Se servir d'eau tiède** pour cela, car l'excès de chaleur est aussi nuisible au levain que le refroidissement. Ne jamais pétrir la pâte dans une chambre froide et ne l'y laisser jamais toute une nuit. Quand la pâte est reposée, l'envelopper soigneusement dans un linge chaud et la mettre dans un endroit passablement chaud pour la nuit. Si l'on éprouve quelque difficulté à cause des courants d'air, se procurer une grande boîte en carton ondulé couverte et y mettre le pain pour la nuit.

SAUCES

Personne n'est considéré comme bon cuisinier s'il ne peut faire plusieurs sortes de sauces avec sûreté et avec une facilite et une rapidité raisonnables.

Quelques sauces fondamentales devront être bien apprises à être faite d'abord. Alors, avec de simples additions ou changements, une vingtaine de sauces pourront être faites de ces recettes principales. La plupart des sauces sont épaissies soit avec un ingrédient farineux, des oeufs, ou les deux à la fois.

La principale chose qu'il faut savoir au sujet des sauces, c'est qu'il faut les maintenir toujours absolument unies et sans grumeaux. Quand un épaississeur farineux est employé (farine, fécule de maïs etc.,) il faut se rappeler que les grains farineux ont une tendance à se grouper si on ne les en empêche. La farine ou autres

produits farineux sont employés de façon à séparer tous les grains jusqu'à ce qu'ils se brisent et, en ce faisant, épaississent le liquide. Il y a deux manières d'épaissir des sauces.

EPAISSISSAGE FARINEUX. Si la recette demande presque autant de gras que de farine, les méthodes suivantes seront excellentes.

Première méthode. Faire fondre le gras, enlever la casserole du feu, allier la farine en la brassant avec une cuillère dans le gras fondu; y verser graduellement le liquide chaud ou froid (le liquide chaud s'épaissit plus vite) ; retourner au feu et remuer constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe uniformément. Il est important de ne pas arrêter de remuer.

Deuxième méthode. Quand la quantité de gras à être employée est de beaucoup moindre que le matériel farineux, la méthode suivante sera efficace:

Mesurer la quantité de farine prescrite et les assaisonnements dans une tasse et y ajouter graduellement du liquide froid, généralement de l'eau ou du lait. Ajouter le mélange à la consistance de la crème. Faire venir le liquide principal de la recette au point de réchaud puis y ajouter graduellement le mélange de farine. Cuire et remuer constamment jusqu'à ce que le mélange soit uniformément épaissi. Ajouter le gras.

LES OEUFS COMME ÉPAISSISSEURS. Les oeufs entrent au moins comme agent partiel d'épaississage dans plusieurs sauces. La méthode est généralement la suivante: Faire la sauce d'après l'une des méthodes précédentes — une moindre quantité de farine sera requise parce que les oeufs aideront à épaissir et, dans certains cas, les oeufs fourniront tout l'épaississage. Comme une trop longue cuisson coagule les oeufs, ils seront ajoutés immédiatement avant de servir la sauce. La sauce, rendue au point de l'addition des oeufs, est gardée chaude dans un bain-marie. Le jaune d'oeuf ou l'oeuf entier, suivant le cas, est battu légèrement ou d'après les instructions spéciales, alors (et ceci est très important) le mélange chaud est ajouté lentement aux oeufs en agitant; ne jamais ajouter les oeufs au mélange chaud, car une chaleur trop soudaine les fera former en petits morceaux durs.

Table pour épaississage

1 cuillerée à table de farine épaissira une tasse de liquide pour soupe.

2 cuillerées à table de farine épaissiront une tasse de liquide pour sauce.

1 oeuf épaissira une tasse de flan.

1 cuillerée à table rasée de gélatine granulée fera prendre une pinte de liquide après que le mélange sera refroidi.

La sauce devra être préparée dans la lèchefrite dans laquelle la viande a été rôtie. Les substances albumineuses s'échappent de la viande dans le procédé de la cuisson et restent au fond de la lèchefrite. Cela ajoute une saveur à la sauce qu'on ne peut obtenir si les déchets sont transvidés dans un autre plat et la sauce faite dans ce dernier. Aux substances qui s'échappent de la viande devra être ajouté suffisamment de bouillon de boeuf et de farine pour

faire une sauce de bonne consistance. Pendant la préparation de la sauce, elle devra constamment être remuée avec un fouet pour défaire les morceaux au fond du plat. Si la viande cuite est très grasse, les déchets de trop seront enlevés avant de faire la sauce.

POUR PRÉPARER LE LAIT. Pour faire un gallon de lait, placer ½ gallon d'eau froide dans un récipient et y verser 1 livre de lait en poudre sur l'eau (ne mettez pas l'eau sur lait) bien battre avec un fouet jusqu'à ce que la poudre soit dissoute. Ajouter de l'eau pour faire un gallon de lait et battre encore, Laisser reposer 1 à 2 heures avant de l'employer.

RECETTES POUR SAUCES

NOTE. Les quantités données dans ces recettes sont suffisantes pour 25 hommes.

Sauce barbecue

Ingrédients

½ livre d'oignon, bien doré
1⅓ once de sel
1 chopine de vinaigre
⅓ once poivre rouge
½ boîte de tomates
½ once de salpêtre.
½ once muscade, gingembre, épices mêlées, le tout mélangé.

Mode de préparation

Bien mélanger tous les ingrédients. Caraméliser assez de sucre pour noircir ⅔ de pinte d'eau (elle devra être bien noire). Vider l'eau sur le mélange et amener au point d'ébullition. Mettre dans une place froide et après que le mélange sera refroidi, ajouter l'once de sucre.

Comment caraméliser le sucre

Le sucre est caramélisé de la manière suivante:

Pour chaque deux tasses de sucre, ajouter ½ tasse d'eau froide, placer sur le poêle et remuer constamment jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée et le sucre devenu brun foncé.

Sauce à la cassonade

Ingrédients

4 tasses de cassonade
4 tasses d'eau chaude
4 cuillerées à thé de jus de citron.

Mode de préparation

Mettre la cassonade et le jus de citron dans un chaudron, faire brunir jusqu'à ce que le tout fume, ajouter l'eau chaude et laisser cuire pendant environ 15 minutes. Verser sur le pouding.

Sauce caramelle

Ingrédients

2½ tasses de sucre
2 cuillerées à thé d'essence de vanille
6 cuillerées à thé de fécule de maïs
5 cuillerées à table de beurre

Mode de préparation

Fondre le beurre dans une casserole, ajouter le sucre et suffisamment d'eau pour empêcher de brûler. Remuer constamment jusqu'à ce que le sucre soit bruni et l'eau évaporée. Faire une pâte avec la fécule de maïs et de l'eau et ajouter au mélange de sucre, en remuant constamment. Ajouter suffisamment d'eau bouillante pour faire assez de sauce pour 25 hommes, en laissant épaissir à la consistance désirée.

Sauce aux atacas. (Canneberges)

Ingrédients

1	livre de sucre	4	pintes d'atacas (Canneberges)

Mode de préparation

Bien laver et bouillir les atacas; placer dans une casserole propre avec environ 1 pouce d'eau; bien couvrir le plat et laisser bouillir jusqu'à ce que les baies se brisent et se couvrent avec leur propre jus; enlever le couvercle et laisser mijoter afin de les laisser sécher. Ajouter le sucre et laisser bouillir de nouveau pendant cinq minutes. Versez alors dans un plat de bois ou de terre et laisser refroidir. Servir avec poulet, dinde ou toute autre sorte de viande ou gâteaux.

Sauce de crème pour morue

Ingrédients

⅓	livre de graisse	2	oeufs cuits durs hachés, si désiré
1	pinte de lait	¼	livre d'oignon haché

¼ livre de marinades hachées

Mode de préparation

Epaissir — 3 chopines d'eau bouillante avec de la farine et bien assaisonner avec sel et poivre; laisser venir au point d'ébullition et ajouter la graisse, le lait, l'oignon et marinades; bien fouetter et étendre sur le poisson dans le plateau. Cette sauce peut être améliorée en ajoutant deux oeufs bien cuits hachés fin.

Sauce de crème canadienne (Bechamel)

Ingrédients

8	cuillerées à table de farine	8	tasses de lait
8	cuillerées à table de beurre		Sel et poivre

Mode de préparation

Faire fondre le beurre, ajouter la farine et le lait qui aura d'abord été chauffé. Laisser cuire pendant quelques minutes. Assaisonner et garnir les légumes avec cette sauce. Saupoudrer avec des miettes de pain ou de fromage et brunir au fourneau.

Sauce au chocolat

Ingrédients

½	tasse de fécule de maïs	2	tasses de mélasse
1	tasse de cacao	1	tasse de sucre
3	chopines d'eau	2	cuillerées à thé d'essence de vanille

Mode de préparation

Mettre dans l'eau bouillante le sucre, la mélasse, le cacao et la fécule de maïs tamisés ensemble et laisser cuire de 10 à 15 minutes. Ajouter la vanille. Servir avec le pouding.

Sauce aux abatis

Cette sauce doit être faite seulement quand on prépare la volaille. Prendre les coeurs et les foies de volailles et faire bouillir pendant environ 15 minutes. Couper fin et ajouter à la sauce dans la lèchefrite dans laquelle les volailles rôtissent. Assaisonner avec thym, sauge, poivre et sel de céleri si désiré. Peut être épaissie avec de la farine.

Sauce brune

Ingrédients

½ chopine de graisse de rôti
3 chopines d'eau
½ livre de farine

Mode de préparation

Enlever la viande du plat, mais laisser la graisse. Chauffer la graisse dans le même ustensile, mais sans qu'elle fume. Faire une pâte légère avec la farine et l'eau. S'il y a des morceaux, les passer au couloir, et s'il n'y a pas de couloir en mains, enlever tous les morceaux possible avec un écumoir. Ajouter la pâte à la graisse chaude remuant constamment pour l'empêcher de se former en morceaux et de brûler. Prendre soin d'enlever tous les morceaux de viande qui sont restés au fond du plat, continuer à chauffer et à agiter jusqu'à ce que la sauce soit brune, unie et de l'épaisseur désirée. Assaisonner au goût avec du sel et du poivre. Très peu d'assaisonnement est nécessaire. Si trop claire, continuer la cuisson; si trop épaisse, ajouter du bouillon au lieu de la graisse rôtie, mais ne sera pas si bonne. Si on emploie du bouillon, mettre une chopine de graisse au lieu d'une ½ chopine.

Sauce au citron

Ingrédients

3 livres de sucre
1 chopine d'eau
6 cuillerées à table de beurre
6 cuillerées à table jus de citron
3 cuil. à table de fécule de maïs mélangée avec l'eau.

Mode de préparation

Faire bouillir l'eau avec le sucre et la fécule de maïs pendant 10 à 15 minutes, retirer du feu, ajouter beurre et jus de citron.

Sauce pour pouding

Ingrédients

1 pinte d'eau
½ tasse de fécule de maïs
2 livres de sucre
1 tasse de cerises
½ tasse de noix hachées
Essence au goût.

Mode de préparation

Faire bouillir l'eau et ajouter le sucre et la farine qui a été délayée dans l'eau froide. Laisser bouillir environ 8 minutes et ajouter les cerises, noix et essence.

Sauce aux raisins

Ingrédients
3 tasses de cassonade bien remplies
1 pincée de sel
6 cuillerées à table de fécule de maïs
1 pinte d'eau
1 chopine de vinaigre
1½ tasse de raisins coupés en deux
6 cuillerées à table de beurre.

Mode de préparation

Mélanger ensemble dans une casserole le sucre et la fécule de maïs, ajouter le sel, l'eau et le beurre, et laisser cuire pendant 15 minutes, remuant constamment. Ajouter vinaigre et raisins et faire cuire jusqu'à ce que les raisins se brisent et que le mélange commence à bouillir. Servir chaud avec du jambon ou de la langue.

Sauce à la rhubarbe

Ingrédients
10 livres de rhubarbes.

Mode de préparation

Bien laver la rhubarbe, la couper en dés de ½ pouce et la placer dans une casserole propre avec environ un pouce d'eau; bien couvrir et laisser mijoter pendant environ 1½ heure. Enlever alors le couvercle et laisser évaporer l'eau pendant 1 heure environ. Assaisonner avec sucre et servir avec gâteaux ou viande, ou s'en servir pour faire des tartes.

Sauce au tomates

Ingrédients
2 boîtes de tomates
½ livre d'oignon
¼ once de canelle moulue
⅛ once de clou de girofle moulu
1 gousse de Chili, coupé fin
¼ once de poivre rouge ou noir
¾ once de sel
¾ once de sucre
½ livre de beurre
¼ livre de farine

Mode de préparation

Mettre tous les ingrédients, excepté la farine et le beurre, dans deux pintes d'eau et laisser mijoter pendant environ deux heures. Faire fondre le beurre dans une poêle, et ajouter de la farine, remuer jusqu'à ce que le tout soit bien uni et ajouter le mélange à la sauce. Servir avec poisson, viande etc., chaude ou froide.

Sauce blanche

Ingrédients
½ tasse de beurre (ou saindoux)
1 chopine de lait
½ tasse de farine.

Mode de préparation

Faire fondre le beurre ou saindoux, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer d'avance. Verser sur les légumes et servir.

Sauce à la vanille

Ingrédients

6 cuillerées à table de fécule de maïs
1½ tasse de sucre
3 cuillerées à table de beurre
1 cuillerée à table de vanille
Sel
3 chopines d'eau bouillante

Mode de préparation

Faire bouillir l'eau avec le sucre, ajouter la fécule de maïs délayée à l'eau froide, laisser bouillir pendant 8 à 15 minutes, ajouter le beurre et l'essence.

METS POUR DEJEUNER

(Pour 25 hommes)

Pâte à Gâteau

Ingrédients

3¾ livres de farine
1¼ once de sel
1 livre de sucre
3¾ onces de poudre à pâte
15 oeufs

Mode de préparation

Faire une pâte avec farine, sucre, sel et oeufs (ou l'équivalent en poudre d'oeufs) environ 10 heures avant que les gâteaux soient faits. Juste avant la cuisson de chaque portion, ajouter la proportion de poudre à pâte. Servir chaud avec beurre ou sirop.

Gâteaux au sarrasin

Ingrédients

2 livres de farine de sarrasin
1 chopine de mélasse
2 livres de farine
1 once de sel
4½ onces de poudre à pâte

Mode de Préparation

Mélanger la farine, sel et mélasse et ajouter l'eau pour faire une pâte dure. Juste avant la cuisson des portions, ajouter la proportion de poudre à pâte. Si désiré, la pâte peut être préparée depuis la veille avec un carreau et demi de levure sèche, la laissant reposer environ 12 heures à une température de 80 degrés F. Dans ce cas, 1½ once de poudre à pâte peut être ajouté, si désiré, mais cela n'est pas nécessaire. Servir chaud avec sirop ou beurre.

Gâteau au blé d'Inde

Ingrédients

2½ livres de farine
1 livre de sucre
4½ onces de poudre à pâte
2½ livres de farine de maïs (cornmeal)
12 oeufs
1 once de sel

Mode de préparation

Mélanger la farine, farine de maïs, sucre, sel et oeufs pour en faire une pâte, la battant bien pendant environ 5 minutes, et laisser reposer pendant deux heures avant de l'employer. Ajouter une partie de la poudre à pâte juste avant la cuisson de chaque quantité de pâte, tel qu'expliqué pour la pâte à gâteaux. Servir chaud avec sirop ou beurre.

Table de temps pour la cuisson des céréales

CEREALE	QUANTITE	EAU	SEL	TEMPS
Avoine roulée	1 tasse	2 à 3 tasses	½ c. à thé	40 minutes
Blé roulé	1 "	2 "	½ " " "	45 "
Blé à la vapeur	1 "	4 "	1½ " " "	45 "
Maïs fin	1 "	4 "	1½ " " "	1 heure
Gruau	1 "	4½ "	1½ " " "	5 "
Blé cassé	1 "	4 "	1½ " " "	5 "
Riz à la vapeur	1 "	3 à 3½ "	1½ " " "	3 "

DIRECTIONS GÉNÉRALES POUR LA CUISSON DES CÉRÉALES. Avant de les mettre dans l'eau bouillante, les céréales granulées fin devront être mêlées auparavant avec l'eau froide pour empêcher la formation de morceaux. Employer toujours de l'eau bouillante fraîche et ajouter le sel à l'eau pour donner de la saveur. Cuire directement sur la flamme pendant environ 10 minutes, remuant constamment pour empêcher de brûler, continuer alors la cuisson à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites, le temps utilisé dépendant de la sorte des céréales. Les céréales plus grosses doivent être remuées avec une fourchette.

Gruau

Ingrédients

6 tasses d'avoine roulée.

Première méthode: Préparer l'avoine roulée pour en faire une pâte épaisse avec l'eau froide à laquelle il faut ajouter 12 tasses (3 pintes) d'eau bouillante fraîche. Remuer lentement ensemble et faire bouillir de 5 à 10 minutes sur la flamme ou sur la partie la plus chaude du poêle.

Deuxième méthode: Dans 12 tasses d'eau bouillante fraîche dans laquelle le sel au goût (environ 2 cuil. à thé) a été ajouté, agiter lentement 1 tasse d'avoine roulée. Faire bouillir 5 à 10 minutes.

Note: Des résultats satisfaisants ne peuvent être obtenus qu'en remuant l'avoine roulée dans L'EAU BOUILLANTE FRAICHE SUR UNE FLAMME DIRECTE. NE VOUS SERVEZ PAS D'UN BAIN-MARIE.

Fruits secs étuvés

Ingrédients

1¾ lbs. prunes, pêches, figues, pommes ou autres fruits secs.

¾ lb. sucre

1 citron

Mode de préparation

Laver les fruits secs et les mettre dans un récipient avec le sucre et assez d'eau froide pour les couvrir. Laisser tremper toute la nuit, au moins 8 heures, mijoter alors pendant une heure jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Ajouter le jus de citron durant les derniers 5 minutes de la cuisson. Servir froid. Voir à ce que les prunes ne cuisent pas trop, autrement elles deviennent trop molles. Les fruits secs peuvent être cuits seuls ou mélangés.

Rôties français

Ingrédients

7½	lbs. de pain	2	oeufs
1	chopine de lait	1	tasse de fécule de maïs
3	chopines d'eau	1	cuillerée à table d'essence de vanille.

Mode de préparation

Trancher le pain d'une épaisseur d'un demi-pouce. Fouetter le lait, l'eau, les oeufs, l'essence de vanille et la fécule de maïs pour faire une crème. Ajouter sel au goût. Tremper les tranches dans la crème et faire frire à la grande friture, ou sur un gril. Servir chaud avec sirop.

Rôties au lait

Ingrédients

5	lbs. de pain	1	lb. de sucre

Mode de préparation

Employer les restes de pain tranché, s'il y en a. Mettre le pain dans une grande lèchefrite remplie jusqu'au ⅓ et laisser brunir dans un fourneau modéré. Saturer avec de l'eau bouillante et saupoudrez avec le sucre. Servir dans des plats à légumes avec lait.

SOUPES OU BOUILLONS

La valeur nutritive des soupes faites avec de la viande est relativement faible, à cause de la forte proportion d'eau qu'elles renferment et on la vante souvent beaucoup trop. Cependant, les soupes occupent une place importante dans le régime alimentaire, car elles contiennent une certaine quantité de protéine, de sels minéraux et d'extraits de viandes. Leur valeur principale réside dans le fait que le goût prononcé des extraits de viandes qu'elles contiennent stimule la formation des jus digestifs et aide ainsi le procédé de digestion. C'est pourquoi on sert des soupes au commencement du repas. La valeur réelle des soupes dépend donc, dans une large mesure, de la quantité de légumes et des autres ingrédients que l'on ajoute au bouillon de la viande. Non seulement elles occupent une place sur le menu, mais elles fournissent un moyen d'utiliser économiquement les viandes meilleur marché, ainsi que les os et les restes de rôtis, de steaks, etc., qui sans cela seraient perdus.

L'espace ne nous permettant pas de discuter ici toutes les variétés de soupes, nous nous bornerons à traiter des principes de la fabrication des bouillons de boeuf. A l'exception de ces soupes, où le lait ou la crème sont employés comme base, le bouillon de viande forme la base de presque toutes les soupes.

Puisque la valeur principale des soupes, comme nous venons de le dire, réside dans le fait qu'elles contiennent des extraits de viandes, il s'agit donc d'en extraire, par la cuisson, le plus de goût possible. On le fait en s'y prenant de la façon opposée à celle que l'on pratique pour conserver l'arôme de la viande par petits morceaux de façon à exposer une grande partie de la surface. Si l'on désire un bouillon brun, on fait d'abord brunir la viande dans une poêle à frire. On met ensuite la viande dans de l'eau froide que l'on réchauffe lentement. On la fait ensuite mijoter pendant quatre à huit heures, suivant la sorte de viande employée et la richesse du bouillon que l'on désire. Plus les morceaux de viande sont petits et plus ils prennent de temps à cuire, plus le bouillon est riche.

Il faut craquer les os. Pour un bouillon épais, la quantité d'eau pour chaque livre de viande devrait être une chopine; elle est d'une pinte pour un bouillon clair. Il faut recouvrir la soupe lorsqu'elle cuit afin d'empêcher l'excès d'évaporation.

Si l'on se propose d'employer le bouillon immédiatement, il faut enlever la graisse, car une soupe grasse est très peu savoureuse. Si le bouillon doit être conservé, il faut laisser l'écume solide de graisse qui se forme sur le dessus, car c'est un préservatif. Le bouillon sûrit très rapidement, et en temps chaud on ne doit pas le garder plus de vingt-quatre heures. En temps froid il se conserve plusieurs jours. Le refroidissement rapide aide à conserver le bouillon.

On utilise pour la soupe les morceaux de boeuf bon marché parce qu'ils proviennent des parties de l'animal les plus riches en extraits de viande. Les jarrets sont spécialement utiles pour cela. Une proportion de deux parties de maigre pour une partie de graisse et d'os donne les meilleurs résultats. Si le morceau contient trop de maigre, on peut enlever une partie de cette viande pour l'employer sous forme de bifteck de Hambourg ou la faire cuire à l'étouffée (en ragoût). La viande que l'on a employée pour faire de la soupe a perdu beaucoup de son arôme et n'a que peu de goût, mais elle a conservé la plus grande partie de ses principes nutritifs et peut être employée sous forme de hachis, de pâtés de viande, de ragoûts, etc., où l'arôme des légumes et des épices fait compensation pour le manque de goût dans la viande.

Soupes aux légumes frais. En faisant les soupes aux légumes frais, ceux-ci devront être bien lavés, coupés en petits morceaux et cuits tendres avant que le bouillon y soit ajouté. Assaisonner alors et cuire lentement pendant environ une heure avant de servir. Une grande prudence doit être exercée pour l'assaisonnement parce que trop de poivre et de sel est pis que pas du tout.

Soupes aux légumes secs. Les légumes secs comme les fèves, pois, riz etc., font d'excellentes soupes. Les fèves et pois doivent être cuits à l'étuvé jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et passés au couloir pour en faire une purée. Ajouter alors le bouillon et les assaisonnements et laisser mijoter pendant une heure avant de servir.

Les soupes crêmées, comme aux patates, céleri, etc., sont faites à peu près de la même manière que les soupes aux légumes secs, excepté que les légumes sont coupés en petits morceaux et bouillis jusqu'à ce qu'ils deviennent très tendres. Les légumes sont alors écrasés et le bouillon y est ajouté après qu'on aura mis un mélange de lait et de la fécule de maïs ou farine, pour en faire un liquide épais. Assaisonner avec un peu de beurre, poivre et sel au goût.

Toute soupe doit être mise très chaude sur la table. La soupe froide est un gaspillage et ne doit pas être tolérée. L'habileté d'un cuisinier est démontrée dans sa capacité à faire de la bonne soupe.

RECETTES DE SOUPE

(Pour 25 hommes)

Soupe à l'orge

Ingrédients

2 gals. de bouillon de boeuf

1½ lbs. d'orge

⅔ lbs. d'oignon haché

Mode de préparation

Bien mélanger tous les ingrédients et faire bouillir pendant 1 heure. Saler et poivrer au goût. Ajouter du bouillon de boeuf de temps en temps afin d'avoir 2 gallons de soupe à servir.

Soupe à l'orge et aux tomates

Ingrédients

1¼ gals. de bouillon de boeuf

4 lbs. de tomates mûres (ou 2 boîtes)

½ lb. de bacon coupé en dés

1⅓ lb. d'orge

Mode de préparation

Bien mélanger tous les ingrédients; saler et poivrer au goût et faire bouillir pendant 1 heure. Si les tomates sont employées, elles devront être étuvées et passées au tamis. Ajouter du bouillon de boeuf de temps en temps afin d'avoir deux gallons de soupe à servir.

Soupe aux fèves

Ingrédients

2½ lbs. de fêves sèches

2 lbs. d'os à soupe

2½ à 3 gals. de bouillon de boeuf ou d'eau

1 lb. de bacon

Mode de préparation

Bien nettoyer et laver les fèves puis les mettre dans le bouillon, placer la soupière sur le milieu du poêle et laisser mijoter toute la nuit. Vers 7 heures du matin, ajouter les os de soupe et le bacon; laisser bouillir jusque vers dix heures, ou jusqu'à ce que les fèves se brisent et puissent passer dans un tamis. Ajouter du bouillon de

temps en temps afin d'avoir deux gallons de soupe à servir. Epaissir avec de la farine délayée et assaisonner avec sel et poivre au goût.

Potage aux fèves

Ingrédients

3	lbs. de fèves	3	lbs. de lard salé
2	gals. d'eau		Lait
6	oignons		Sel et poivre

Mode de préparation

Faire tremper les fèves toute la nuit. Au matin, les mettre bouillir. Quand elles commencent à amollir, ajouter le lard salé, les oignons et assaisonner. Cuire pour obtenir une purée et passer au tamis ou à la passoire. Ajouter du lait pour donner au tout la consistance d'une crème.

Soupe au boeuf

Ingrédients

2	gals. de bouillon	2	lbs. de boeuf
1	boîte de tomates	1	lb. de riz

Mode de préparation

Cette soupe peut être faite avantageusement les jours où l'on sert du boeuf bouilli. Quand le boeuf est bouilli, l'enlever et dégraisser le bouillon; coupez le boeuf de la grosseur des fèves, et ajouter le bouillon et tomates (Un peu de riz peut être ajouté). Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir. Assaisonner avec sel et poivre au goût et servir chaud.

Soupe bonne-femme

Ingrédients

1	lb. de lard salé	3	oignons
3	lbs. de carottes	2	gals. de bouillon ou d'eau
2	navets	¾	tasse de tapioca
			Sel et poivre.

Mode de préparation

Faire revenir le lard salé dans un chaudron avec les légumes coupés en dés, et ajouter l'eau ou le bouillon. Laisser cuire doucement. Un quart d'heure avant de servir, ajouter le tapioca. Servir très chaud.

Soupe aux choux

Ingrédients

4	choux	2	gals. de bouillon

Mode de préparation

Trancher les choux, les ébouillanter et les laisser tremper 20 minutes avant de jeter l'eau. Faire chauffer le bouillon, ajouter le chou et assaisonnements et faire cuire.

Soupe aux choux et au vermicelle

Ingrédients

2 choux
3 petits oignons
3 poireaux
2 gals. de bouillon
1 chopine de lait
1 tasse de vermicelle
4 cuil. à thé de persil haché
Sel et poivre

Mode de préparation

Laver les choux à l'eau froide et enlever les feuilles extérieures; séparer toutes les feuilles intérieures, les laisser tremper dans l'eau froide salée pendant une demi-heure, les égoutter, les hacher ainsi que les oignons et les poireaux; mettre le tout dans la marmite avec le bouillon et les assaisonnements, laisser mijoter environ 1 heure, y joindre le lait, le vermicelle, et cuire de nouveau 10 à 15 minutes. Verser dans la soupière et saupoudrer le dessus de persil.

Soupe au pain

Ingrédients

2 gals. d'eau bouillante ou bouillon
½ lb. de graisse fondue
6 cuillerées à table de riz
4 oignons
6 tasses de pain sec
Sel et poivre

Mode de préparation

Faire revenir les oignons dans la matière grasse. Ajouter l'eau bouillante ou le bouillon, le riz, le pain émietté et les assaisonnements. Laisser cuire doucement pendant 1 heure. Servir très chaud.

Consommé

Ingrédients

7 livres de gigot, jarret, débris de rosbeef ou autres
1 oignon
10 pintes d'eau

Mode de préparation

Essuyer la viande, la couper par morceaux et la mettre à l'eau froide salée, laisser mijoter 6 heures. Le consommé terminé, le passer au tamis et le mettre au froid. Dégraisser parfaitement avant de servir. Le consommé est un bouillon très concentré.

Consommé de chez-nous

Ingrédients

9 lbs. de gigot
3 carottes
3 petits navets
3 oignons
12 pintes d'eau froide
Persil, sel et poivre.

Mode de préparation

Laver et éponger la viande, couper par morceaux, ajouter à l'eau froide et assaisonner. Laisser mijoter, sept à huit heures. Ajouter les légumes après 2 heures de cuisson et verser dans une passoire. Laisser reposer au froid et dégraisser. Enlever le gras, avant de servir.

Soupe au poulet

Ingrédients

4 lbs. débris de poulet (les os, les ailes, le cou, les cuisses etc.)	½ lbs. de riz
	2 gals. de bouillon de boeuf chaud

Mode de préparation

Faire mijoter les débris de poulet jusqu'à ce que la viande se détache des os; enlever les os; couper la viande en dés. Faire cuire le riz de la manière démontrée pour la soupe au riz et aux tomates. Ajouter les débris de poulet cuits, le bouillon et riz au bouillon chaud de boeuf; assaisonner au goût avec sel et poivre et autres épices. Servir très chaud.

Crème de céleri

Ingrédients

2½ lbs. de céleri coupé en dés fins	1 chopine de lait
½ lb. de gras	2 gals. de bouillon

½ lb. de farine brunie dans le gras.

Mode de préparation

Ajouter le céleri au bouillon et faire bouillir environ 1 heure; assaisonner au goût avec sel et poivre et sel de céleri; épaissir avec de la farine délayée dans le gras juste avant de servir, ajouter le lait. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir.

Crème de tomates

Ingrédients

2 gals. de bouillon de boeuf	1 boîte de tomates
1 chopine de lait	½ lb. de gras

½ lb. de farine brunie dans le gras

Mode de préparation

Ajouter les tomates au bouillon et faire bouillir durant 1½ heure à 2 heures; assaisonner au goût avec moutarde, sel et poivre; épaissir légèrement avec de la farine délayée dans l'eau et ajoutez le lait et une pincée de soda. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir.

Soupe à la fermière

Ingrédients

3 lbs. de lard salé	6 branches de céleri
6 oignons	1 lb. de fèves en gousse
6 carottes	2 gals. d'eau ou bouillon

Sel et poivre.

Mode de préparation

Faire fondre les grillades de lard salé et ajouter les oignons coupés, les carottes, le céleri, les fèves en gousse, coupés finement; laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le bouillon et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Soupe au macaroni

Ingrédients

1⅓ lb. de macaroni
¼ lb. d'oignon haché
½ lb. de bacon
2 gals. de bouillon
(Les oignons et le bacon peuvent être brunis si désiré)

Mode de préparation

Casser le macaroni en morceaux de 1 pouce et faire bouillir dans le bouillon environ 40 minutes, assaisonner au goût avec sel et poivre. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir.

Soupe au macaroni à la canadienne

Ingrédients

2 gals. de bouillon
1 pqt. de macaroni
Fromage canadien
Croûtons de pain
Sel et poivre.

Mode de préparation

Faire bouillir le bouillon et y ajouter le macaroni cassé en morceaux de 1 pouce. Laisser cuire environ 30 minutes. Servir avec croûtons frits dans le beurre. Saupoudrer de fromage canadien râpé.

Soupe au macaroni et aux tomates

Préparer de la même manière que la soupe au macaroni, en ajoutant 2 boîtes de tomates (ou l'équivalent en tomates mûres) au macaroni.

Soupe aux nouilles

Préparer de la même manière que la soupe au macaroni, mais en remplaçant celui-ci par 2 lbs. de nouilles.

Potage à l'oignon

Ingrédients

2 à 3 lbs. d'oignon
½ tasse de gras
½ " de farine
1 gal. d'eau
1 gal. de lait
Persil
Sel et poivre.

Mode de préparation

Faire dorer les oignons dans la matière grasse, mettre la farine, puis l'eau bouillante, et continuer la cuisson 20 minutes. Passer au tamis, ajouter le lait chaud et les assaisonnements. Servir avec du persil haché fin.

En suivant le même détail, mais en remplaçant l'oignon par le poireau, on fait un potage à un goût plus fin et plus délicat.

Soupe à la queue de boeuf

Ingrédients

2 lbs. de queue de boeuf coupée en cubes de 1 pouce
2 gals. de bouillon de boeuf
1 lb. d'oignon coupé en dés
1 pte de tomates
1 lb. de carottes coupées en dés
¼ lb. de farine brunie dans 1 lb. de matière grasse.

Mode de préparation

Ajouter au bouillon, les cubes de queue de boeuf, les carottes, les oignons et les tomates. Assaisonner au goût avec sel, poivre et sel de céleri. Mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Y ajouter la farine grillée dans la matière grasse. Environ 10 minutes avant de servir, ajouter suffisamment de bouillon pour faire environ 2 gals. de soupe. Le boeuf coupé en dés peut remplacer les queues de boeuf.

Soupe aux pois

Ingrédients

3	lbs. de pois	2	gals. d'eau froide
1½	lbs. de lard salé	6	petits oignons
3	cuil. à table de soda à pâte		Poivre.

Mode de préparation

Faire tremper les pois toute une nuit dans de l'eau froide à laquelle aura été ajouté trois cuillerées à thé de soda à pâte. Jeter cette eau et cuire les pois dans de l'eau nouvelle. Laisser mijoter 4 à 5 heures.

Soupe aux patates

Ingrédients

4	lbs. de patates coupées en dés	1	chopine de lait
⅓	lb. d'oignon coupé et doré	½	lb. de farine grillée dans la matière grasse.
2	gals. de bouillon de boeuf	½	lb. de matière grasse.

Mode de préparation

Faire bouillir les patates dans le bouillon jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, passer alors au tamis et ramener au point d'ébullition. Epaissir avec la farine délayée dans de l'eau et assaisonner au goût avec sel et poivre. Ajouter les oignons coupés et le lait. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir.

Purée de fèves

Ingrédients

2½	lbs. de fèves sèches	¼	lb. de bacon ou porc coupé en dés et frit.
2	lbs. d'os à soupe	½	lb. de farine grillée dans la matière grasse.
½	lb. de gras		
2	gals. de bouillon		

Mode de préparation

Mettre les fèves, le bacon ou le porc, les os et le bouillon dans la marmite, et laisser mijoter toute la nuit, ou jusqu'à ce que les fèves soient complètement brisées. Passer au tamis, remettre dans la marmite et épaissir avec la farine grillée dans la matière grasse. Assaisonner au goût avec sel et poivre et laisser mijoter au moins 1 heure avant de servir. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir.

Purée de carottes

Préparer de la même manière que la purée de fèves en employant, à la place des fèves, 4 lbs. de carottes coupées en dés, braisées ou frits dans un peu de gras pour les faire dorer.

Purée de patates

Ingrédients

5½ lbs. de patates coupées en dés fins
½ lb. de bacon ou lard coupé en dés et doré
½ lb. de matière grasse
2 gals. de bouillon de boeuf
½ lb. de farine grillée dans le gras.

Mode de préparation

Ajouter au bouillon les patates et le bacon et laisser bouillir jusqu'à ce que le tout soit entièrement brisé, assaisonner au goût avec sel, poivre etc. Une branche de céleri peut être ajoutée si désirée. Epaissir légèrement avec la farine délayée. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gallons de soupe à servir.

Purée de pois cassés

Préparer de la même manière que la purée de fèves, en employant 2½ lbs. de pois cassés à la place des fèves. (si désiré 1 pinte de lait frais peut être ajoutée avant de servir).

Purée de légumes

Préparer de la même manière que la purée de fèves en utilisant 5½ lbs de légumes mélangés à la place des fèves.

Soupe au riz

Ingrédients

1⅔ lbs. de riz
¼ lb. d'oignons coupés et dorés
½ lb. de bacon ou lard coupé en dés et doré
2 gals. de bouillon de boeuf.

Mode de préparation

Laver le riz et y ajouter le bacon, oignon et bouillon, et faire bouilir pendant ½ heure.

Soupe au riz et aux tomates

Ingrédients

½ lb. de riz
1 boîte de tomates
2 gals. bouillon de boeuf chaud.

Mode de préparation

Mettre le riz dans suffisamment d'eau bouillante pour qu'il soit couvert; faire bouillir jusqu'à ce que le riz soit tendre; ajouter le riz et les tomates au bouillon chaud. Assaisonner au goût avec sel, poivre et autres épices. Servir très chaud.

Soupe au spaghetti

Préparer de la même manière que la soupe au macaroni, en employant 1⅓ lb. de spaghetti à la place du macaroni.

Soupe aux pois cassés

Ingrédients

2½ lbs. de pois cassés	2 gals. de bouillon de boeuf
⅓ lb. de farine	½ lb. de bacon coupé en dés et doré

Mode de préparation

Ajouter les pois et le bacon au bouillon et laisser mijoter toute la nuit. Epaissir avec la farine délayée; assaisonner au goût avec sel et poivre. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir.

Soupe aux tomates

Ingrédients

1¼ gals. de tomates mûres (ou 3 boîtes tomates)	1 gal. de bouillon de boeuf
	½ lb. de bacon

Mode de préparation

Mélanger tous les ingrédients et faire bouillir pendant 1½ heure; enlever le bacon et passer la soupe au tamis pour séparer les pelures et les graines de tomates. Remettre sur le feu et épaissir avec de la farine délayée; assaisonner avec du sel et du poivre et colorer légèrement avec du sucre brûlé. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir. Pour prévenir le gaspillage, les tomates trop mûres ou brisées (mais non gâtées) peuvent être employées pour préparer cette soupe.

Soupe aux navets

Ingrédients

1 tasse de beurre	2 gals. de bouillon de boeuf
4 oignons	1 tasse de riz
2 navets coupés en dés	2 cuil. à thé de sucre

Sel et poivre.

Mode de préparation

Faire fondre le beurre, faire revenir les oignons hachés fins, arroser avec 2 tasses de bouillon; laisser mijoter pendant quelques minutes, ajouter les navets coupés en dés, et le reste du bouillon. Laisser bouillir environ 1 heure, ajouter le riz, faire cuire encore 30 minutes; assaisonner.

Soupe aux légumes

Ingrédients

½ lb. de choux	¼ lb. d'oignons
½ lb. de patates	¼ lb. de riz
1 boîte de tomates	2 gals. bouillon de boeuf

Sel et poivre.

Mode de préparation

Bien mélanger tous les ingrédients et assaisonner au goût avec le sel et le poivre. Faire bouillir pendant 1 heure ou plus. Ajouter du bouillon de temps en temps afin d'avoir 2 gals. de soupe à servir. Plusieurs autres légumes peuvent être substitués à ceux qu'on vient de mentionner.

Soupe aux légumes et au vermicelle

Ingrédients

3 carottes	½ tasse de matière grasse
3 poireaux	2 gals. d'eau ou bouillon
3 branches de céleri	1 tasse de vermicelle

Sel et poivre.

Mode de préparation

Faire revenir les légumes après les avoir hachés finement dans la matière grasse, en les remuant de temps en temps pour les empêcher d'adhérer. Verser l'eau chaude ou bouillon. Assaisonner et cuire doucement environ 1½ heure. Vers la fin de la cuisson ajouter le vermicelle.

Soupe au vermicelle

Préparer de la même manière que la soupe au macaroni en employant 1⅓ lb. de vermicelle à la place du macaroni.

BOEUF

La cuisson

(1) Le goût et la tendreté de la viande, de même que la quantité de nourriture que l'on en tire, dépendent dans une large mesure de la façon dont elle est cuite. Mal cuits, les morceaux les plus tendres et les plus savoureux peuvent devenir durs, secs et sans goût, tandis que bien des morceaux plus durs, qui sont tout aussi nutritifs et ont un goût plus développé peuvent être très tendres et très appétissants lorsqu'ils sont cuits de la bonne façon.

Fonctions de la cuisson. — La cuisson remplit les fonctions suivantes:—

(1) Elle rend la viande plus tendre, en amollissant et en désagrégeant les parois des cellules et les tissus connectifs.

(2) Elle développe le goût.

(3) Elle détruit les germes ou bactéries qui peuvent être présents.

Emplois. — On fait cuire la viande pour deux fins principales, soit pour la viande elle-même, soit pour en extraire les sucs qu'elle contient, c'est-à-dire pour faire des soupes. Ces deux méthodes sont combinées dans les ragoûts, les plats braisés ou en casserole, où les viandes et les liquides sont servis ensemble.

Principes. — Les principes qui doivent servir de règle dans la cuisson des viandes sont de fournir tout juste assez de chaleur pour accomplir les fonctions que nous venons d'indiquer sans gâter en rien la composition de la viande elle-même. Une cuisson trop rapide donne une viande dure et une mauvaise soupe. Les morceaux tendres peuvent être cuits à une température beaucoup plus élevée que les morceaux plus durs. Le mode de cuisson employé dépend donc de la fibre de la viande, laquelle varie à son tour avec les diffé-

rents morceaux. En choisissant de la viande, il faut donc considérer la façon dont elle doit être cuite, l'emploi que l'on se propose d'en faire et le temps que l'on veut donner à sa préparation.

L'effet d'une chaleur sèche intense est tout différent de celui d'une chaleur humide. On développe un goût très appétissant en faisant cuire à une chaleur sèche, à une température beaucoup plus élevée que le point d'ébullition de l'eau. Ceci explique pourquoi un rôti est plus riche qu'un ragoût. Ceci indique également comment il se fait que l'on peut améliorer le goût de la viande en ragoût ou en bouilli en faisant d'abord dorer la surface.

La chaleur humide est plus utile pour amollir les tissus et rendre la viande tendre et savoureuse. On amollit la viande et on la rend plus tendre par d'autres moyens, comme par exemple: (a) le hachage, pour séparer les fibres; (b) le battage pour rompre et broyer les fibres; (c) l'emploi d'acides, comme le jus de citron et le vinaigre; (d) la gelée ou la suspension qu'on appelle également la maturation — à une basse température. Ce procédé amollit la viande par l'action chimique des acides qui se développent dans la viande même. Cette conservation ou suspension de la viande est absolument nécessaire à sa bonne maturation et aucun bon marchand ne voudrait vendre de la viande qui n'a pas été suffisamment suspendue ou mûrie. Quel que soit le traitement mécanique ou chimique que l'on adopte en vue d'améliorer la tendreté de la viande, le moyen le plus sûr d'arriver à ce but est une cuisson lente et prolongée.

Cuisson dans la poêle

Lorsqu'on fait griller de la viande dans la poêle, on se sert d'une poêle ou d'une casserole très chaude sans graisse, ou tout au plus ayant enduit la surface de la poêle d'une légère couche. Si la poêle est assez chaude lorsqu'on y met la viande, celle-ci n'adhère pas. Toute graisse de surplus qui fond dans la casserole pendant la cuisson doit être rejetée. Lorsque le bifteck est saisi d'un côté, retournez-le et faites saisir l'autre; diminuez alors la chaleur et faites cuire jusqu'au point désiré. Ne percez jamais la viande avec un couteau ou une fourchette pendant la cuisson car ceci permet au jus de s'échapper.

Temps approximatif nécessaire pour faire cuire dans la poêle.
Pour les biftecks de 1 pouce d'épaisseur — 8 à 10 minutes
Pour les biftecks de 1½ pouce d'épaisseur — 10 à 15 minutes
Pour les biftecks de 2 pouces d'épaisseur — 18 à 25 minutes

Strictement parlant, ce que l'on entend par "faire frire" c'est faire cuire de la viande plongée dans de la graisse chaude, quoique le terme soit généralement employé lorsque l'on fait frire ou "sauter" dans la poêle. Ce procédé ne convient pas pour la cuisson du boeuf à l'exception de certaines formes telles que les croquettes, etc. En fait, moins on a recours à la poêle à frire dans la cuisson de la viande meilleur est le produit fini. La chaleur de la poêle à frire

est généralement de 400°F. La graisse chaude pénètre dans la viande, en chasse les nutritifs et cause des troubles digestifs. Ceci est spécialement vrai si on laisse la graisse brûler ou chauffer au-delà d'un certain point. Lorsque ceci arrive, elle se décompose en acides graisseux et en glycérine, et de glycérine en acroléine, substance irritante pour la membrane muqueuse. C'est pourquoi la fumée et la vapeur se dégageant des graisses surchauffées irritent tant les yeux le nez et la gorge.

Rôtissage

Le terme "rôtir" au sens que l'on entendait autrefois, signifiait cuire devant ou par-dessus un feu ouvert, à la broche ou dans une rôtissoire. Cette méthode est encore usitée dans bien des pays d'Europe et d'Asie, et dans certaines parties du continent américain ou les poêles et fourneaux modernes ne sont pas d'emploi général.

Dans la terminologie moderne du cuisinier, on entend par rôtissage la cuisson au four, à une chaleur sèche. En réalité la viande est "boulangée", mais ce terme n'est jamais employé en ce qui concerne la viande. La viande peut être cuite dans une casserole ouverte ou couverte, les deux méthodes sont satisfaisantes, c'est au goût du cuisinier. Lorsqu'il s'agit d'un rôti assez gros ou qui contient une bonne proportion de graisse, la cuisson dans une casserole ouverte donne les meilleurs résultats. Par contre, un petit rôti ou un rôti maigre se ratatine moins et cuit mieux dans une casserole couverte. Si le rôti est excessivement maigre, on le recouvre d'une tranche de suif, ou on le larde de graisse de boeuf ou de porc. Si le boeuf est rôti, le côté gras tourné vers le haut, il n'est pas nécessaire d'arroser dans une casserole ouverte ou couverte. Le rôti peut être placé dans un four très chaud 520° à 550°F., jusqu'à ce que la surface soit saisie, puis on le fait cuire à une température de 300° à 400°F. On peut encore tenir le four à une température plus basse pendant toute la période de cuisson. Contrairement à l'opinion générale, cette "saisie" du boeuf que l'on fait rôtir en vue de prévenir la perte des jus et des éléments plus volatiles, n'a pas beaucoup d'importance. En fait, certaines recherches scientifiques que l'on a conduites sur la cuisson de la viande ont fait voir qu'il n'y a que très peu de différence entre les rôtis qui ont d'abord été saisis et ceux qui ont été cuits à une température modérée. On a constaté qu'en faisant saisir la viande, il faut moins de temps pour compléter la cuisson, mais que les pertes au cours de la cuisson sont plus considérables. Les rôtis que l'on fait saisir d'abord se "dorent" mieux que ceux que l'on fait cuire à une température égale. Par contre, les rôtis que l'on fait cuire à petit feu sont suffisamment dorés pour être appétissants et sont plus également cuits; ils sont moins exposés à être trop cuits à l'extérieur et crus au centre. Ces expériences ont donc fait voir que si une période un peu plus longue est nécessaire lorsqu'on cuit à une plus basse température que l'on

ne jugeait utile autrefois, la température plus basse produit un rôti cuit d'une façon plus égale; il y a beaucoup moins de perte de volume, de graisse et d'éléments volatiles.

Un rôti se dore plus facilement si l'on frotte la surface avec une quantité suffisante de farine pour le rendre sec. Ceci aide à prévénir la perte des jus.

La question de savoir s'il vaut mieux frotter du sel sur la surface de la viande avant de la faire rôtir est discutée. Le sel fait certainement sortir le jus mais ceux qui recommandent l'emploi du sel prétendent que le goût supérieur que le sel donne au rôti dédommage amplement de la perte de ces jus.

Les principes à suivre dans la cuisson des différentes espèces de rôtis dont toujours les mêmes: Essuyer la viande avec un linge humide, lier ensemble, si c'est nécessaire, et mettre le côté gras tourné vers le haut. Lorsque la viande est cuite, dressez le rôti sur un plat chaud, versez la graisse de surplus et ajoutez un peu d'eau bouillante pour amollir la viande et mélanger au jus dans la casserole. La sauce qui en résulte peut être servie "au jus" ou épaissie avec de la farine dans la proportion de 1½ cuillerée à soupe de farine pour chaque tasse de liquide.

Rôti en casserole

On fait saisir le boeuf sur le poêle et on le fait cuire dans un récipient couvert, soit sur le poêle ou dans le four. Il est préférable de se servir d'un ustensile lourd de fonte, pour faire rôtir la viande, car il retient la chaleur et le boeuf est moins exposé à se brûler. On fait d'abord saisir le boeuf dans un peu de graisse et on ajoute tout juste assez d'eau chaude pour l'empêcher de brûler. On le fait cuire alors à une température d'environ 225°F. ce qui est une température plus basse que celle qui est employée pour le rôtissage ordinaire et un peu plus élevée que celle que l'on emploie pour le braisage. Le rôtissage en pot est en réalité une forme de braisage, appliquée à un gros morceau de viande.

Viande braisée

On appelle "braiser" une combinaison de la cuisson en ragoût et du rôtissage au four, et ce procédé est semblable au rôtissage, la seule différence c'est que le boeuf est généralement coupé en petits morceaux au lieu d'être cuit en un seul comme dans le rôtissage, et on emploie moins de liquide que dans un rôti puis on le fait cuire lentement dans un récipient couvert en accordant environ trois quarts d'heure pour chaque livre. Le four devrait avoir une chaleur d'environ 175°F. On peut ajouter des légumes et des assaisonnements à temps pour qu'ils soient cuits lorsque la viande est frite.

Boeuf bouilli

Il n'est pas juste de dire que l'on fait bouillir la viande et l'application littérale de ce terme explique pourquoi la viande cuite dans

l'eau n'est pas bien vue. Lorsqu'on fait bouillir le boeuf pendant toute la période de cuisson l'albumine durcit et la viande est beaucoup moins savoureuse et moins digestible.

Le boeuf cuit de cette façon devrait être tenu au point d'ébullition seulement pendant les quelques premières minutes, juste assez longtemps pour coaguler l'albumine sur la surface et empêcher l'eau de pénétrer, car la viande deviendrait sèche et sans goût. Pour le reste de la période de cuisson on fait mijoter à une température d'environ 180°F. Tous les morceaux du poitrail, de la croupe, de la poitrine et de l'épaule devraient toujours être bouillis.

Ragoûts

Dans la cuisson à l'étouffée ou en ragoût, la cuisson se fait à ce que l'on appelle le point de mijotage, qui est une température d'environ 180°F. On plonge la viande dans l'eau complètement, comme pour la faire bouillir mais comme on désire extraire le jus par ce moyen on coupe la viande en petits morceaux, de façon à en exposer plus de surface.

On utilise souvent de cette manière les morceaux de mauvaise forme ou les rognures des rôtis ou autres morceaux. Les ragoûts se préparent de différentes façons suivant les résultats que l'on veut obtenir.

(a) Le boeuf peut d'abord être doré. On obtient ainsi un ragoût brun, qui possède une riche couleur et un bon goût.

(b) On peut faire plonger le boeuf dans de l'eau bouillante pendant une longueur suffisante de temps pour coaguler la surface et empêcher l'évasion des jus. Ce ragoût ne possède pas le goût riche du ragoût brun, mais les légumes que l'on y fait cuire auront plus du goût réel de la viande.

(c) Le boeuf peut-être placé dans de l'eau froide et graduellement amené au point de mijotage, comme pour faire du bouillon. Cette viande a peu de goût, comme la viande à soupe, mais les légumes cuits dans le bouillon seront plus riches.

Comme les ragoûts se mangent complets, la question de savoir quelle partie a le plus de goût est surtout une question du choix. Dans les trois méthodes, la cuisson après le premier traitement indiqué doit se faire à une température juste au-dessous du point d'ébullition (environ 180°F.)

Graisses

Pour que la cuisson soit économique, il faut nécessairement utiliser de quelque façon toute la graisse qui n'est pas consommée sur la table. En faisant fondre l'excès de graisse et celle qui reste des viandes cuites, on réduit d'une façon très appréciable les achats de graisse commerciale. La clarification des graisses employées augmente de beaucoup leur utilité et une bonne partie de la graisse ainsi traitée est supérieure au saindoux et aux autres graisses pour

bien des genres de cuisson. Le suif fondu, la graisse exterieure des rôtis et des biftecks, ainsi que la graisse enlevée à l'écumoire des soupes et des ragoûts, font une graisse excellente pour les gâteaux et les autres articles boulangés dans lesquels une couleur légèrement foncée n'est pas inconvénient, pour les croûtes des pâtés à viande, pour faire frire les beignes, les légumes, le poisson, etc., ainsi que pour la friture ordinaire.

On peut faire fondre le surplus de graisse de la cuisson de chaque jour en la coupant en petits morceaux et en la chauffant au bain-marie jusqu'à ce qu'elle se soit amollie, au point où l'on peut facilement la presser dans un tamis fin en fil de fer ou un coton à fromage. On facilite le procédé d'extraction en pressant ou en écrasant doucement la graisse avec une fourchette après qu'elle est chauffée.

Un procédé un peu plus rapide, mais qui ne donne pas un produit aussi sain et d'aussi bonne conservation, est celui qui consiste à mettre la graisse, avec un peu d'eau, dans une poêle à frire ou une casserole, et à la faire cuire à une basse température jusqu'à ce que le tissu soit croustillant et que la graisse soit claire. Il faut avoir soin d'éviter de brûler la graisse ou de la chauffer jusqu'à ce qu'elle fume, car la haute température change la composition des graisses et les rend très irritantes pour le système digestif.

Lorsque la graisse est entièrement fondue, il faut la laisser se refroidir légèrement, puis la passer au tamis dans un plat réservé à cet usage. Un seau de graisse recouvert fait un bon récipient; on ajoute chaque nouvelle provision au fur et à mesure qu'on fait fondre. Cette graisse, tenue au frais et recouverte, reste longtemps fraîche. Il convient de tenir séparément la graisse des différentes sortes de viandes.

La graisse qui a pris un léger goût ou qui a été employée pour la friture devrait être clarifiée et assainie par l'ébullition avec quelques tranches de pommes de terre crues. Lorsque les pommes de terre sont dorées, laissez la graisse refroidir légèrement afin que les sédiments puissent se déposer, puis coulez-la. Quant à la graisse qui n'est pas bonne à cuire, on peut facilement la convertir en savon en se servant pour cela de l'une des lessives commerciales et en suivant les directions qui les accompagnent.

Le suif haché fin, employé dans la proportion de deux parties de suif pour trois de farine, auquel on ajoute un peu de poudre à pâte, fait une croûte très appétissante et très savoureuse pour les différents pâtés de viande. Le suif employé comme base pour les poudings cuits à la vapeur, simples ou élaborés comme on le désire, fournit des desserts bon marché, qui conviennent spécialement pour les repas en temps froid. Les poudings ronds (dumplings) faits avec du suif sont légers et nourrissants. On peut améliorer le goût du steak de Hambourg lorsqu'il est fait avec du boeuf très maigre en y ajoutant un peu de suif haché. On peut aussi remplacer le beurre par le suif dans beaucoup de recettes données dans ce livre et qui comportent l'emploi de beurre.

RECETTES POUR VIANDE ETC.

(Pour 25 hommes)

NOTE: Pour déterminer le temps requis pour rôtir les viandes voyez les tables aux pages 33 et 34.

Fèves au Four

Ingrédients

4½ lbs. de fèves blanches
1 lb. de lard gras
½ lb. d'oignons hachés
1 boîte de tomates
¼ chopine de catsup
½ once de moutarde sèche
¼ chopine de mélasse.

Mode de préparation

Laver et tremper les fèves pendant 4 heures. Egoutter, mettre dans l'eau chaude et laisser mijoter pendant 2 heures. Egoutter et mettre les fèves dans le chaudron. Mélanger les oignons coupés et les tomates. Assaisonner avec sel et poivre. Mettre les tranches de lard sur les fèves. Faire un mélange de la mélasse, catsup et moutarde, verser sur les fèves couvrir le chaudron, et cuire dans un fourneau de 200 degrés F. pendant 4 heures, ou jusqu'à ce que les fèves soient tendres. Servir chaud.

Durant la saison froide, le trempage peut être fait pendant toute la nuit, et dans ce cas il ne serait pas nécessaire de laisser mijoter pendant 2 heures. Durant la saison chaude, les fèves peuvent sûrir si elles sont trempées plus de 4 heures, à moins que la température ne soit fraîche. Dans ces conditions, les fèves peuvent être préparées comme suit:

Laver les fèves dans l'eau froide, les égoutter et les placer dans l'eau froide, faire mijoter 45 minutes, les égoutter de nouveau et les mettre dans un chaudron avec l'oignon haché et les tomates. Assaisonner avec sel et poivre. Mettre les tranches de lard sur les fèves. Faire un mélange de mélasse, catsup et mourtade et verser sur les fèves. Couvrir le chaudron et cuire dans un fourneau de 200 degrés F. pendant 6 heures, ou jusqu'à ce que les fèves soient tendres.

Ours rôti

Ingrédients

10 lbs. de viandes d'ours
lard salé
3 oignons
Eau
Sel et poivre.

Mode de préparation

Essuyer la viande, la mettre dans une lèchefrite, la larder et la faire saisir au fourneau. La retirer, foncer la lèchefrite, de lard salé et d'oignon, ajouter les assaisonnements et l'eau et faire la cuisson en arrosant souvent.

Rôti d'orignal

Ingrédients

15	livres d'orignal dans la fesse ou la haute côte	6	livres de lard salé
6	c. à table de sel	6	oignons
1½	tasse de suif d'orignal	3	tasses d'eau
		1	pincée de poivre.

Mode de préparation

Mettre le rôti dans une casserole de fer, ou une rôtissoire ordinaire. Ajouter les oignons, le sel, le poivre et l'eau, le lard salé par dessus, le suif autour. Mettre cuire au four vif et arroser souvent durant la cuisson. Quand le lard commence à être doré, le placer autour du rôti. Faire cuire jusqu'à ce qu'on ne voit plus de sang. Quand la cuisson est terminée, enlever la viande, ajouter suffisamment d'eau pour faire assez de bouillon à servir le rôti. Couler et laisser mijoter encore 10 minutes. Retirer du feu, et servir.

Viandes diverses

Le boeuf de tout genre répond de tant de façons aux besoins nutritifs du corps qu'on peut le considérer comme indispensable, non seulement au point de vue du développement et du maintien de la santé, mais aussi pour protéger l'organisme, et certains sous-produits, ou organes glandulaires, sont spécialement utiles sous ce rapport. En vertu de la qualité supérieure de leurs protéines et de l'abondance de leurs vitamines, ce sont les meilleures viandes pour la nutrition. Des recherches récentes ont démontré la valeur de certains sous-produits comme le foie, les rognons, le coeur et on les emploie très souvent et avec le plus grand succès dans le traitement des maladies spécifiques, comme l'anémie, la pellagre, la tuberculose, la débileté, etc. Il est donc évident que l'on peut rendre le régime beaucoup plus sain et le menu plus varié en se servant plus souvent de ces sous-produits.

Restes

Il est presque impossible de mesurer les quantités de viande avec une exactitude suffisante pour éviter qu'il en reste. Il n'est pas nécessaire de perdre ces restes, car on peut en faire beaucoup de plats sains et d'un bon goût dont la préparation n'exige que peu de temps. On devrait utiliser pour faire de la soupe et du bouillon, les os des rôtis et des biftecks. On peut aussi employer pour les soupes le surplus de sauce et le liquide venant des ragoûts. Voici quelques-uns des modes d'utilisation des restes de viandes:

Croquettes. Toute sorte de boeuf haché, une partie de pommes de terre en purée, ou du riz et un oeuf, mélangés avec de la sauce, du bouillon ou de la sauce blanche, et frits dans de la graisse profonde.

Hachis. Deux parties de toute sorte de boeuf haché et une partie de pommes de terre en purée ou hachées.

Ragoût. Dans les ragoûts on peut employer du rosbif froid ou du bifteck, etc., au lieu de viande fraîche. On peut aussi les couper en dés et les réchauffer dans la sauce ordinaire ou la sauce blanche.

Pâté de boeuf. Avec le ragoût comme base, on met dans une tourtière qui va au four et on recouvre de biscuits de poudre à pâte coupés en morceaux d'environ 1 pouce de diamètre.

Boeuf haché sur pain grillé. Hachez du boeuf froid, faites chauffer dans de la sauce et servez sur tranches de pain grillé.

Boeuf en timbale (escalopes). Coupez le boeuf en dés, mélangez avec de la sauce, et mettez dans un plat qui va au four (tourtière) avec des couches de riz bouilli ou de farce. Recouvrez de miettes de pain et faites dorer.

Pâté de berger. Même que let pâté au boeuf, sauf que le dessus se compose d'une purée de pommes de terre.

Langue braisée

Recouvrez une langue fraîche de boeuf avec de l'eau bouillante. Faites mijoter pendant deux heures. Enlevez la peau et les racines et mettez dans une casserole. Ajoutez une boîte de tomates, 2 tasses de carottes en dés, 1 tasse d'oignons hachés, assaisonnez, recouvrez et faites cuire au four pendant deux heures, à feu modéré, vous pourrez ajouter si c'est nécessaire, un peu de bouillon dans lequel la langue a bouilli. Servez chaud, entourée de légumes; si on désire, on peut épaissir légèrement la sauce avec de la farine.

Langue de boeuf en casserole

Lavez une langue de boeuf fraîche, recouvrez d'eau bouillante salée, et faites mijoter pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Enlevez la peau et les parties peu appétissantes et mettez en casserole avec 1 tasse de carottes en tranches et un peu d'oignon haché. Epaississez une quantité suffisante du liquide dans lequel la langue a bouilli pour recouvrir la viande et les légumes. Assaisonnez recouvrez et faites cuire au four à feu modéré pendant ½ heure. Enlever le couvercle, et faites cuire encore ½ heure pour dorer légèrement.

Coeur de boeuf braisé

Faites tremper le coeur dans de l'eau froide pendant 1 heure; rognez, lavez, essuyez à sec et remplissez la cavité avec la farce suivante: 1 tasse de miettes de pain, un petit oignon haché fin, ½ cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de poivre, ½ cuillerée à thé d'assaisonnement à volailles. 3 cuillerées à soupe de graisse de bacon ou de porc, du bouillon ou de l'eau pour humecter. Frottez le coeur avec la graisse, faites cuire au four à feu lent, dans une casserole couverte, pendant 2½ heures ou 3 heures, servez avec de la sauce aux tomates.

Foie

Le foie se prépare de bien des façons différentes et il se combine très bien avec d'autres viandes; un peu de foie ajouté au hachis en améliore le goût.

Foie braisé

Recouvrez d'eau bouillante la quantité désirée de foie, coupez en tranches et laissez reposer cinq minutes. Séchez, assaisonnez de sel et de poivre et dorez légèrement dans une poêle à frire. Mettez dans une casserole avec une petite carotte en dés, un oignon tranché, du sel, du poivre et suffisamment de bouillon pour recouvrir. Faites cuire une heure ou plus. Servez sur un plat profond avec la sauce et les légumes, entourés d'oignons bouillis.

Foie grillé

Tranchez la quantité désirée de foie, recouvrez d'eau bouillante et laissez reposer cinq minutes. Essuyez à sec et trempez dans de la farine assaisonnée. Faites griller à une chaleur moyenne jusqu'à ce qu'il soit cuit. Parsemez de beurre, assaisonnez et servez chaud.

Foie et bacon

Faites cuire la quantité désirée de bacon. Coupez le foie en tranches d'un tiers à un demi-pouce d'épaisseur et recouvrez d'eau bouillante pendant cinq minutes. Séchez, plongez dans de la farine assaisonnée et dorez dans de la graisse de bacon. Servez le foie et le bacon ensemble.

Foie aux oignons

Faites cuire le foie comme il est indiqué dans la recette pour le foie et le bacon. Servez ensemble avec des oignons qui ont d'abord été bouillis, puis dorés légèrement dans la poêle à frire.

Foie cuit au four

Lavez et asséchez parfaitement le foie et coupez-le en tranches d'épaisseur uniforme. Roulez-le dans de la farine, du gruau d'avoine ou des miettes de pain mettez en lèchefrite et faites cuire au four, à feu modéré, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Recouvrez de sauce aux tomates cinq minutes avant de servir.

Foie de veau braisé aux légumes

Piquez des lardons de porc gras salé, en forme d''allumettes à travers le côté supérieur d'un foie de veau. Mettez les rognures dans une grande poêle à frire; lorsque la graisse est fondue, mettez-y le foie et faites-le dorer d'un côté, puis de l'autre. Enlevez le foie pour le mettre dans une casserole bien graissée; ajoutez trois cuillerées

à soupe de farine à la graisse dans la poêle, remuez jusqu'à ce que ce soit lisse, puis ajoutez graduellement 3 tasses de bouillon brun, en remuant constamment jusqu'au point d'ébullition. Assaisonnez de sel, et de poivre. Versez la sauce sur le foie, ajoutez 2 tasses de petites carottes, tranchées en minces rondelles. 1 douzaine de petits oignons, cuits dans du beurre pendant cinq minutes. Recouvrez et faites cuire pendant deux heures. Enlevez le fois pour le mettre sur un plat de service entouré de légumes. Enlevez la graisse de la sauce, ajoutez ⅔ tasse de purée de tomates, réchauffez et versez sur le foie.

Foie en pain

Recouvrez le foie tranché avec de l'eau bouillante et laissez reposer pendant quelques minutes. Essuyez à sec, enlevez les parties fibreuses et passez à travers le hachoir. A chaque tasse de foie haché, ajoutez 1 tasse de miettes de pain, 1 oeuf, 1 cuillerée à thé de sel, ½ cuillerée à thé de poivre. Mélangez bien et faites cuire au four pendant une heure, au bain-marie, dans un moule graissé. Servez chaud ou froid.

On considère que les rognons valent le foie comme source de vitamines.

Rognons frits

Coupez en tranches et faites tremper dans de l'eau chaude pendant deux heures et demie, en changeant d'eau au moins deux fois. Essuyez les tranches à sec, saupoudrez de farine ou de miettes de biscuits, de sel et de poivre. Faites frire jusqu'à ce que les rognons aient pris une légère teinte dorée dans une petite quantité de graisse de bacon, de beurre ou de graisse de boeuf.

Ragoût de rognons

Faites tremper les rognons pendant deux heures ou plus; tranchez, saupoudrez de farine et dorez dans la poêle à frire; ajoutez une petite carotte et un petit oignon cuits au préalable dans 2 tasses d'eau. Assaisonnez, épaississez avec de la farine et servez.

Pâté de boeuf et de rognons

Faites tremper la quantité désirée de rognons dans de l'eau chaude pendant au moins deux heures, en changeant l'eau au moins deux fois. Coupez en morceaux, ajoutez une quantité égale de bifteck de ronde ou de collier, également coupé en morceaux, et mettez dans une tourtière avec une quantité suffisante d'eau pour recouvrir. Ajoutez un petit oignon finement haché et suffisamment de farine pour épaissir. Assaisonnez au goût et recouvrez; de croutes de biscuits. Faites cuire au four lentement jusqu'à ce que la viande soit parfaitement cuite et que la croute soit bien dorée.

Rognons en casserole

Enlevez la peau du nombre désiré de rognons, fendez, enlevez la graisse, les veines et les cordes, et faites tremper dans de l'eau froide pendant trois ou quatre heures, en changeant d'eau plusieurs fois. Faites bouillir pendant dix minutes et mettez dans une casserole avec des carottes en tranches, des pommes de terre en dés, des oignons hachés et des tomates. Assaisonnez et faites cuire au four à feu modéré.

Pâté de bifteck

Recouvrez d'eau bouillante et faites mijoter pendant une demiheure une tranche de boeuf coupée en petits morceaux. Ajoutez des carottes en dés, un oignon, des pommes de terre coupées en deux et tous les assaisonnements désirés et laissez mijoter tandis que vous faites la pâte. Epaississez la sauce avec de la farine et recouvrez de pâte ou de croute; faites comme pour des biscuits au soda. Frottez avec du lait, et faites cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée, environ 40 minutes.

Pâté de berger

Beurrez une casserole en grès ou en fonte et recouvrez le fond d'une purée de pommes de terre chaude, de 1½ pouce d'épaisseur; assaisonnez avec des oignons ou de la ciboulette finement hachés (1 cuillerée à soupe pour 2 tasses de purée) Remplissez le centre avec des restes de boeuf froid haché. Humectez avec de la sauce brune à laquelle vous ajoutez ½ cuillerée à soupe de jus d'oignon. Recouvrez d'une couche de purée de pommes de terre, faites plusieurs entailles sur le dessus du pâté, et frottez-le avec un oeuf battu dilué dans du lait. Faites cuire au four jusqu'à ce que le tout soit chauffé et bien doré. Servez chaud, entourez de sauce.

Boeuf sur demi-coques

Lavez parfaitement six pommes de terre de grosseur moyenne et faites-les cuire au four. Coupez-les en deux et creusez la pulpe de façon à laisser les demi-coques entières. Ecrasez la pulpe et melangez-la avec 1 tasse de viande finement hachée, 1 cuillerée à thé d'oignon râpé, 3 cuillerées à thé de beurre, du poivre et du sel au goût, et une quantité suffisante de lait pour humecter. Battez bien, brassez légèrement dans les coques de pommes de terre, en arrondissant le dessus. Frottez avec un oeuf battu, saupoudrez avec des miettes de pain beurrées, et mettez dans un four assez chaud jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement chauffé et que les miettes soient bien dorées.

Hachis de boeuf salé

Faites cuire légèrement dans une poêle à frire, 2 cuillerées à soupe d'oignons hachés dans une petite quantité de graisse, ajoutez

2 tasses de boeuf salé haché, 3 tasses de pommes de terre cuites hachées, 2 ou 3 cuillerées à soupe de graisse de boeuf et ½ tasse d'eau ; mélangez parfaitement recouvrez et faites cuire lentement pendant environ une demi-heure ou jusqu'à ce qu'une croute brune soit formée sur le fond.

Un peu de foie haché, ajouté au hachis de boeuf salé est délicieux.

Hachis de boeuf salé avec des oignons frits

Hachez finement une mesure égale de boeuf salé froid cuit et des pommes de terre bouillies, remuez dans un peu de bouillon de boeuf chaud ou d'eau bouillante, mettez dans de la graisse chaude de porc salé ou de la graisse de viande fondue dans un poêle à frire ; secouez légèrement jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et que la graisse soit absorbée. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien chauffé, puis laissez reposer jusqu'à ce qu'une croute croquante se soit formée au fond. Repliez sous forme d'omelette sur un plat de service chaud et entourez d'oignons frits. Servez immédiatement.

Boeuf salé en timbale (escalopped)

Dans 1 tasse de sauce blanche, faites cuire 1 tige de céleri et 2 tranches d'oignons finement hachés. Mettez dans un plat peu profond qui va au four bien graissé, 2 tasses de boeuf salé, coupé en dés. Versez la sauce sur la viande, et recouvrez de miettes de pain plongées dans du beurre fondu. Faites dorer dans un four chaud.

Boeuf bouilli

Ingrédients
8 lbs. boeuf

Mode de préparation

Séparer en morceaux de 4 lbs. chacun et mettre dans l'eau bouillante pour saisir et retenir le jus. Faire bouillir de 2 à 3 heures, suivant la qualité du boeuf.

Boeuf braisé

Ingrédients
10 lbs. de boeuf (des parties moins tendres)
½ tasse de vinaigre
2 lbs. d'oignons hachés
Sel et poivre.

Mode de préparation

Séparer en morceaux d'environ 5 lbs. chacun. Essuyer avec un linge humide. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés. Assaisonner ; mettre dans une grande lèchefrite couverte. Ajouter les oignons hachés et le vinaigre. Si le rôti est bien recouvert de gras, l'arrosage n'est pas nécessaire. Si le boeuf est maigre, il vaut mieux le larder avec des petites tranches de porc ou mettre

dessus une couche de matière grasse. Environ 1 lb. de porc sera suffisant. Ce gras que l'on ajoute augmente la saveur du rôti. Cuire dans un fourneau de 220 à 250° (ou sur un poêle) jusqu'à ce qu'il soit tendre. Cela prendra de 3 à 5 heures suivant la qualité de boeuf utilisé. La viande devra être tournée 3 ou 4 fois pendant la cuisson. Une fois cuite, la retirer de la lèchefrite et la trancher. Peut être servi de 2 manières. (1) Faire une sauce épaisse dans la lèchefrite où le boeuf a cuit et verser cette sauce sur les tranches de boeuf dans les plateaux; ou (2) faire une sauce de l'épaisseur désirée et servir séparément.

Ragoût de boeuf Canadien

Ingrédients

6	lbs. de boeuf	3	chopines d'eau
2	lbs. de lard gras		Farine
4	oignons		Sel et poivre

Mode de préparation

Couper le lard en tranches minces et faire bouillir à demi dans un chaudron avec l'oignon et la farine. Alors, ajouter l'eau bouillante graduellement et laisser cuire sur un feu modéré pendant 4 heures. Rajouter de l'eau si nécessaire.

Boeuf sec crémé

Ingrédients

1½	lbs. de boeuf cuit haché	1	chopine de lait
½	lb. de matière grasse	1	cuil. à thé de poivre
¼	lb. de farine grillée	3	pintes de bouillon de boeuf

Mode de préparation

Faire revenir le gras dans une lèchefrite. Ajouter la farine et cuire quelques instants jusqu'à ce qu'elle soit brunie. Ajouter le lait et le bouillon. Remuer constamment pour éviter les grumeaux. Ajouter le poivre. Ajouter le boeuf et cuire 5 minutes. Servir chaud sur une tranche de pain grillé, pour chaque homme.

Farces de boeuf

Ingrédients

2½	lbs. de débris de boeuf frais	3	chopines de bouillon de boeuf
3	lbs. de pain	½	lb. d'oignon doré.

Mode de préparation

Passer les débris de boeuf au moulin à viande; tremper le pain dans l'eau froide et bien presser avec les mains; mélanger la viande avec le pain et les oignons; assaisonner au goût avec sel, poivre et sauge; ajouter assez de bouillon pour obtenir la même consistance que le hachis. Etendre d'une épaisseur de 2 à 3 pouces dans une lèchefrite bien graissée. Verser un peu de graisse dessus et faire cuire pendant 40 minutes dans un fourneau modéré. Servir chaud avec boeuf et sauce.

Beignets de boeuf

Ingrédients

4½ lbs. de boeuf cuit
2 lbs. de pain
1 lb. d'oignons

Mode de Préparation

Tremper le pain et enlever l'eau en pressant avec les mains. Hacher finement la viande et ajouter au pain; hacher les oignons et mélanger le tout ensemble; assaisonner au goût avec sel et poivre; former en gâteau d'environ 3 onces chacun, rouler dans la farine et faire cuire à la grande friture jusqu'à ce que ce soit bruni. Servir chaud avec sauce aux tomates.

Hachis de boeuf

Ingrédients

6 lbs. de patates
1 lb. d'oignons
6 lbs. de débris de viande
1 pinte de bouillon de boeuf

Mode de Préparation

Couper finement tous les ingrédients et ajouter du bouillon de boeuf pour obtenir la consistance de gruau; placer environ 3 pouces d'épaisseur dans un plat bien graissé; lisser le dessus avec la main et larder légèrement; cuire dans un fourneau très chaud pendant 1½ heure, jusqu'à ce que ce soit bien cuit.

Les débris de boeuf ou de porc, ou un mélange des deux, ou boeuf saumuré peuvent être employés pour le hachis.

Dans les temps chauds, ou quand le boeuf est cuit depuis quelque temps, le hachis ne doit pas être étendu plus de 2 pouces d'épaisseur et doit être mis dans un fourneau très chaud environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le hachis soit entièrement chauffé, alors la température peut être réduite et la cuisson continuée.

Coeurs de Boeuf Etuvés

Ingrédients

8 lbs. de coeur de boeuf
½ lb. d'oignons frits
1 gal. de bouillon de boeuf
1 boîte de tomates
½ lb. de farine

Mode de Préparation

Faire une sauce avec la farine et le bouillon et la mettre au poêle en attendant, fendre les coeurs de boeuf en deux et bien les laver. Quand la sauce bout, ajouter les oignons, les tomates et les coeurs. Cuire au fourneau ou sur le poêle jusqu'à ce que ce soit tendre, assaisonnant avec clous de girofle, sel et poivre, épices mêlées ou un peu d'ail, pendant la cuisson. Trancher, servir sur un plateau et arroser de sauce.

Coeurs de Boeuf Farcis

Ingrédients

8 lbs. de coeurs de boeuf frais
1 lb. d'oignons dorés
½ lb. de lard ou bacon tranché
2 onces de matière grasse
2½ lbs. de mie de pain

Mode de Préparation

Bien laver les coeurs, enlever une partie de l'intérieur et les hacher finement. Faire revenir cette viande avec l'oignon, la matière grasse, et tous les autres ingrédients solides. Laisser mijoter pendant environ 15 minutes. Remplir les coeurs, coudre l'ouverture et les déposer dans une casserole avec le lard salé coupé en morceaux. Couvrir de bouillon et laisser cuire pendant 2 heures à feu doux.

Longe de Boeuf

Ingrédients

5 lbs. de boeuf frais
1 lb. d'oignons dorés
1 à 2 chopines de bouillon de boeuf
1½ lb. de miettes de pain
½ lb. de farine
¼ de lb. de lard

Mode de Préparation

Passer la viande au moulin; dorer les oignons; tremper le pain et presser l'eau; mélanger la viande, miettes de pain et oignons ensemble; assaisonner au goût avec sel et poivre, faire des longes de la forme d'un oeuf séparé en deux sur la longueur et les mettre espacées de quelques pouces dans la lèchefrite. Délayer la farine avec le bouillon de boeuf; étendre sur toutes les longes et cuire dans un fourneau de 200°F. Un morceau de lard peut être placé sur chaque longe si désiré. Servir chaud avec de la sauce.

Boeuf à la Mode (Canadienne)

Ingrédients

6 lbs. de boeuf
2 lbs. de lard gras
6 oignons
3 chopines d'eau ou bouillon
Farine
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Trancher le lard mince et le faire dorer dans un chaudron en fer avec de l'oignon et de la farine. Ajouter le boeuf coupé en carrés. Assaisonner. Mettre graduellement l'eau bouillante et laisser cuire à petit feu pendant environ 4 heures. Au besoin ajouter de l'eau.

Six Pâtes au Boeuf

Ingrédients

4 lbs. de boeuf frais
1 boîte de tomates
1¼ lb. de carottes
4 lbs. de patates
1¼ lb. d'oignons
1¼ lb. de navets.

Mode de Préparation

Mettre la viande dans l'eau froide et faire venir rapidement au point d'ébullition; ajouter navets et carottes coupés en dés de 1 pouce, et faire bouillir jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits; ajouter patates et oignons coupés en dés de 1 pouce, et les tomates; assaisonner au goût avec et poivre et finir la cuisson. Epaissir légèrement avec la farine délayée et couvrir avec une pâte faite comme suit:

2 lbs. de farine
1 once de sel
½ lb. de graisse
2 onces de poudre à pâte.

Pot-au-feu de Boeuf et Légumes

Ingrédients

12	lbs. de surlonge ou paleron de boeuf	2	navets tranchés
2	lbs. d'oignons tranchés	2	lbs. de carottes coupées
		2	lbs. de céleri coupé

½ lb. de lard salé.

Mode de Préparation

Couper la viande en morceaux d'environ 6 lbs chacun, l'essuyer avec un linge humide et les rouler dans la farine. Faire bouillir les légumes dans juste assez d'eau salée pour couvrir jusqu'à ce que ce soit bien tendre et les passer au couloir. Chauffer la graisse dans une poêle dans le fourneau. Brunir la viande sur tous les côtés. Si une poêle a été employée, transvaser la viande dans un chaudron après qu'elle sera brunie. Verser dessus les légumes et leur liquide ainsi que les assaisonnements voulus. Bien couvrir et laisser mijoter pendant 4 ou 5 heures, la tournant 2 fois. Epaissir la sauce et la verser sur le tout.

Rôti de Boeuf

Ingrédients

10 lbs. de boeuf frais — 1 chopine de bouillon de boeuf.

Mode de Préparation

Couper le boeuf en morceaux de 5 lbs chacun; cuire dans un fourneau très chaud pendant environ 1 heure et saupoudrer d'un mélange de sel, poivre et farine, et ajouter 1 chopine de bouillon de boeuf en rajoutant plus tard, si nécessaire. Quand le rôti est saisi pour retenir le jus, la température du fourneau devra être réduite graduellement. Continuer la cuisson lentement pendant 1 ou 2 heures de plus. Arroser fréquemment pendant la cuisson. Trancher mince en travers les filaments et garder tout gras, os, tendons, car ils ne seront pas servis sur la table. Ils pourront être employés avantageusement dans la cuisine. Servir chaud avec sauce.

Roulé de Boeuf

Ingrédients

3½	lbs. de débris de viande	1	lb. d'oignons dorés.
2	lbs. de farine	½	once de poivre de Chili

1½ lb. de miettes de pain.

Mode de Préparation

Passer les débris de viande au moulin; tremper les miettes de pain et presser pour égoutter; bien mélanger avec la viande et assaisonner de sel, oignon doré, et poivre de Chili. Faire une pâte riche et rouler en bandes longues, étendre le mélange de viande et miettes de pain sur la pâte; rouler en morceaux de la même longueur que la lèchefrite; garnir le dessus avec des oeufs battus; et faire cuire dans un fourneau de 200 à 250°F.

Steak de Boeuf avec Oignon

Ingrédients

8 lbs. de steak de boeuf (les os et le gras enlevés)
1 chopine de bouillon de boeuf.
5 lbs. d'oignons coupés
¾ de lb. de matière grasse

Mode de Préparation

Préparer le steak de boeuf de la manière ordinaire. Mettre le gras et le bouillon dans une grande poêle; ajouter les oignons coupés et le steak de boeuf; bien assaisonner avec sel et poivre; cuire sur un feu chaud jusqu'à ce que le bouillon soit entièrement évaporé, laisser dorer légèrement le steak de boeuf et les oignons, remuant fréquemment. Servir le steak bien chaud et recouvrir d'oignon.

Steak de Boeuf (Hambourg)

Ingrédients

8 lbs. de boeuf frais
1 lb. d'oignons

Mode de Préparation

Passer la viande 2 fois au moulin; couper finement les oignons avec un couteau bien aiguisé; bien mélanger la viande et les oignons et assaisonner avec sel et poivre; former en steak de 3 pouces de diamètre et ½ pouce d'épaisseur; rouler dans la farine et faire cuire à la grande friture. Servir chaud avec sauce.

Tranches de Boeuf Québecquoises

Ingrédients

8 lbs. de boeuf
1 tasse de matière grasse
1 lb. d'oignons
Farine
Bouillon
Sel

Mode de Préparation

Parer la viande, la couper en tranches et la battre pour l'attendrir. Dans un chaudron en fer, chauffer le beurre avec l'oignon, ajouter les tranches de viande saupoudrées de farine et faire prendre couleur. Arroser de temps en temps avec le jus de viande qui s'est formé et avec le bouillon. Recouvrir le chaudron et faire cuire pendant environ 1 à 1½ heure.

Ragoût de boeuf avec morceaux de pâte. (Dumplings)

Ingrédients

9 lbs. de boeuf
3 oignons
1½ tasse de farine grillée
Sel et poivre

Mode de Préparation

Faire cuire la viande coupée en morceaux, dans une quantité suffisante d'eau, avec l'oignon et les assaisonnements et laisser mijoter pendant environ 3 heures. Alors ajouter la farine grillée et délayée avec de l'eau froide, laisser cuire pendant quelques minutes, ajouter les morceaux de pâte et continuer la cuisson pendant environ 20 minutes.

Bouilli Canadien

Ingrédients

4 lbs. de boeuf bouilli	Sel
4 lbs. de lard salé	4 Panais
5 lbs. de carottes	5 Oignons
4 lbs. de navets	2 Choux moyens

Patates

Mode de Préparation

Mettre cuire le boeuf et le lard avec l'oignon dans de l'eau bouillante salée, et ajouter les légumes une heure avant la fin de la cuisson. Ajouter les patates une demi-heure avant de servir et, pour que le bouilli soit plus savoureux, le cuire à petits bouillons.

Cretons Canadiens

Ingrédients

10 lbs. de panne — Eau

Mode de Préparation

Parer la panne, la couper en petits morceaux et la faire cuire sur un feu doux jusqu'à ce qu'elle soit fondue et le résidu devenu farineux. Egoutter le gras fondu et laisser refroidir après avoir assaisonné avec sel et poivre.

Croquettes de Poulet

Ingrédients

5 lbs. de purée de patates	3 lbs. de poulet cuit
3 oeufs	Miettes de pain

Sel et poivre.

Mode de Préparation

Mélanger la purée de patates froides, assaisonnements et poulet. Former des croquettes de forme ovale et rouler dans des miettes de pain. Faire cuire à la grande friture. Garnir avec persil.

Rôti de poulet

Ingrédients

18 lbs. de poulet	½ lb. de farine
7 lbs. de miettes de pain	½ lb. de matière grasse

1 lb. d'oignon haché et grillé

Mode de Préparation

Parer et bien nettoyer le poulet, gardant les coeurs, les foies et les gésiers, lesquels doivent être coupés finement et employés dans la sauce ou en farce. Remplir les poulets avec de la farce. Coudre avec une ficelle et attacher les ailes au corps. Mélanger la farine avec la graisse, assaisonner avec sel et poivre et verser le mélange sur le poulet avant de le mettre au fourneau. Après que le poulet a été environ 20 minutes dans le fourneau ajouter un peu d'eau chaude et arroser fréquemment jusqu'à ce qu'il soit cuit. Cela prend généralement 2½ heures, suivant la qualité de la volaille. Quand la farine est brunie, réduire la chaleur.

Pour faire la farce, humecter les miettes de pain avec de l'éau; mélanger avec les oignons et les abatis et assaisonner avec sel, poivre, sauge, thym ou autres épices; bien farcir le poulet. Du céleri, des raisins de corinthe ou du raison sec peuvent être employés au lieu de l'oignon. Jus de citron ou noyaux peuvent être ajoutés. Cette farce peut être utilisée avec toutes volailles ou poissons.

Cretons français

Ingrédients

4	lbs. de panne	8	rognons de porc
6	lbs. de filet de porc		épices au goût
2	lbs. d'oignons		Sel et poivre

Eau.

Mode de Préparation

Mêler aux cretons ordinaires les oignons, le filet de porc, les assaisonnements et les rognons passés au petit moulin. Faire cuire doucement pendant plusieurs heures en ayant soin de couvrir d'eau, mettre dans des plats ou moules passés à l'eau froide. Servir froid.

Steak de surlonge avec oignon

Ingrédients

10	lbs. de steak de surlonge	6	lbs. oignons

Set et poivre.

Mode de Préparation

Trancher les oignons dans l'eau. Bien égoutter et faire cuire sur un feu doux, dans un plat peu profond et couvert, de 30 à 40 minutes. N'employer pas d'eau, car les oignons en contiennent suffisamment. Quand ils sont cuits, ôter le couvercle et dorer si désiré, mais ils sont plus digestifs non dorés. Chauffer une poêle au point de fumer et griller le steak vivement des deux côtés, réduire alors la chaleur et tourner la viande fréquemment jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Assaisonner le steak avec sel et poivre et les oignons. Servir sur un plat et entourer d'oignon.

Viande Froide

Ingrédients

Le boeuf et le porc tranchés, froids, sont très agréables au goût, et moins dispendieux que beaucoup d'autres viandes préparées. Une bonne manière de préparation pour un repas de viandes froides est de rôtir suffisamment du boeuf et du porc à l'avance, pour que cette viande ait le temps de refroidir. Pour un repas de 25 hommes, faire rôtir de 2 à 4 lbs. de porc et 3 lbs. de boeuf, trancher froid et servir avec 3 lbs. de boeuf, de saucisse assortie ou autres viandes froides préparées.

Mets économique

Prendre les débris de boeuf et porc et les hacher. La meilleure manière de cuisson est de bien assaisonner, de mettre dans une casserole, de couvrir avec une pâte ou patates écrasées et de cuire au fourneau.

Jambon bouilli

Ingrédients
10 lbs. de jambon.

Parer le jambon, l'eau dans laquelle ils sont cuits ne doit jamais parvenir au point d'ébullition. Ils peuvent être cuits durant 5 heures à 200 degrés F. ou 7 heures à 180 degrés. La propreté de la viande, de l'eau et des ustensiles doit être absolue. Trop de cuisson ou pas assez doivent être évité. Mettre les jambons dans l'eau presque bouillante, 5 à 10 minutes après, réduire l'eau à une température tiède, en ajoutant de l'eau froide et chauffer alors jusqu'à 180 degrés et garder cette température, en versant de l'eau froide, jusqu'à ce que le jambon soit cuit. Ce procédé demande environ 20 minutes par livre de viande. Ainsi les jambons sont pratiquement cuits à la vapeur car l'humidité dans la chair est convertie en vapeur et le procédé d'évaporation agit dans la viande pendant la durée de la cuisson. Ecumer toutes les impuretés à mesure qu'elles s'élèvent sur l'eau. Laisser refroidir le jambon dans l'eau dans laquelle il a cuit.

Jambon National

Ingrédients
9 lbs. de jambon — 3 cuil. à thé de moutarde
12 cuil. à table de sucre blanc.

Mode de Préparation

Mettre le jambon dans une casserole, couvrir d'eau, faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la couenne s'enlève seule, l'enlever, mettre le jambon dans une lèchefrite, saupoudrer de moutarde et de sucre, faire rôtir au four vif, jusqu'à ce qu'il soit doré. Servir chaud ou froid.

Jambon bouilli aux Légumes

Ingrédients

1	jambon	5	petits oignons
1	chou coupé en cinq	5	petites carottes coupées en deux
3	petits navets coupés en quatre	6	patates moyennes.

Mode de Préparation

Choisissez un jambon de 9 à 10 livres, lavez bien à l'eau froide, rinsez et mettez dans une casserole avec assez d'eau froide pour couvrir. Faites mijoter pendant quatre heures. Une heure environ avant que le jambon ait fini de cuire, ajoutez les navets et les oignons. Après que les légumes ont cuit pendant 20 minutes, ajoutez les patates, les carottes et le chou. Cuisez encore 30 minutes. Enlevez les légumes avec soin sans les briser. Servez sur un plat. Mettez le jambon au centre et les légumes autour.

Si le jambon doit être servi froid, procédez de la même manière, sauf que vous ne faites pas cuire les légumes avec le jambon. Quand il est cuit, ôtez-le de sur le feu et laissez-le dans son eau pendant

2 ou 3 heures. Mettez-le ensuite sur un plat et laissez-lė dans un endroit froid toute la nuit si possible, enlevez ensuite la couenne et tranchez-le.

Manière de saler le jambon et le bacon

Ingrédients

12½ lbs. de gros sel
4 seaux d'eau
75 lbs. de jambon en morceaux de 5 à 10 lbs.
12½ lbs. de gros sel
4 lbs. de cassonade
2½ lbs. de cassonade.

Mode de Préparation

Mélanger les premières quantités de gros sel et de cassonade, rouler les morceaux de viande dans le mélange, bien les frotter pour que le sel se lie à la viande, paqueter dans un baril ou une jarre de grès, recouvrir du reste du mélange, laisser trois jours dans ce baril. Au bout de ce temps, faire une saumure avec la 2ième quantité de sel et de cassonade, ajouter les seaux d'eau, bien mélangér jusqu'à ce que le tout soit fondu, laisser la saumure reposer 5 heures avant de s'en servir; pour éprouver la saumure c'est-à-dire pour savoir si elle est assez forte, mettre une pomme de terre pelée sur le dessus de la saumure: si elle va au fond c'est que la saumure n'est pas assez forte; il faut ajouter du sel jusqu'à ce que la pomme de terre puisse surnager. Vider sur la viande, laisser reposer pendant 25 jours, faire dessaler pendant 8 à 10 heures avant de la faire fumer. Mettre dans l'eau froide pour cette dernière opération.

Manière de fumer le jambon ou bacon

Faire un feu de bran de scie mou, mais bien sec, faire fumer la viande en l'accrochant au-dessus du feu, l'y laisser de 2 à 3 jours. Avant de faire refroidir, laisser égoutter quelques heures parce qu'il y a toujours un peu de graisse, qui s'écoule sous l'effet de la chaleur. Même opération pour le bacon.

Pâté de Porc

Ingrédients

2 livres de retailles de porc
2 petits oignons
3 tasses de cubes de patates
2 c. à table de farine
½ c. à thé de sel
⅛ de c. à thé de poivre.

Coupez les retailles de porc en petits morceaux, couvrez d'eau bouillante, ajoutez les oignons coupés en petits morceaux. Cuisez lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre. A peu près vingt minutes avant que la viande soit cuite, ajoutez les cubes de patates. Mettez la viande et les patates dans un plat à gratiner, épaississez le liquide avec 2 c. à table de farine, ajoutez l'assaisonnement mélangé avec de l'eau froide, versez sur la viande. Couvrez le dessus avec de la pâte à tarte et cuisez dans un fourneau chaud 375°F. pendant 25 minutes.

Boeuf Salé

Toute partie de la carcasse de boeuf peut servir. On emploie souvent à cette fin la poitrine et la culotte. Coupez par morceaux de cinq ou six livres et frottez avec du sel. Mettez dans un vaisseau propre en bois dur ou en pierre et recouvrez de la solution sucrée suivante:

Sel 1½ livre
Salpêtre, 1 once
Sucre ou sirop ¼ livre
Eau 1 gallon.

La viande sera prête au bout de deux semaines environ, et on pourra l'employer au sortir de la saumure. Si elle reste dans la saumure durant un mois et plus, il faudra la faire bouillir légèrement.

Boeuf desséché

Les gites à la noix (ronds) sont ordinairement desséchés, et, quelquefois, on emploie aussi les 8 à 10 pouces inférieurs du collier appelés "clod" dans le commerce. Employez la même solution que pour le boeuf salé. Laissez chaque morceau dans la saumure environ trois jours par livre, suspendez et laissez égoutter à peu près 24 heures. Fumez légèrement et suspendez dans un endroit chaud pour faire sécher.

Rosbif

Choisissez un rôti de boeuf dans la surlonge, épongez avec un linge humide, mettez dans une rôtissoire avec un peu de gras, placez dans un fourneau chaud pour faire saisir la surface rapidement et empêcher les sucs de s'échapper. Quand le rôti est brun sur toutes ses faces, tournez la viande de temps à autres. Faites rôtir jusqu'à cuisson complète.

Pour cuisson légère, calculez 15 minutes par livre; pour cuisson moyenne, 20 minutes; pour un rosbif bien cuit il faut compter 25 minutes par livre.

Lièvre farci

Ingrédients

6 lièvres
lard salé
Eau
Sel
Farce
Sel et poivre

FARCE:

2 pintes de miettes de pain
1½ tasse de céleri coupé
1 pinte de bouillon
6 jaunes d'oeufs
½ tasse de crème.

Mode de Préparation

Préparer le lièvre, enlever la tête et remplir le corps avec la farce. Coudre l'ouverture. Larder le lièvre et le cuire dans une

lèchefrite contenant du lard salé. Ajouter de l'eau ou du bouillon, et cuire au fourneau.

Civets de lièvre

Ingrédients

6 lièvres marinés
lard salé
½ tasse de beurre
Farine
6 pintes de bouillon
12 tasses de légumes coupés en dés
1 lb. d'oignon
Sel et poivre

Mode de Préparation

Fondre la matière grasse, ajouter le lard salé, l'oignon, puis les morceaux de lièvre roulés dans la farine et faire prendre couleur. Ensuite, mettre le bouillon et cuire doucement. Une heure avant la fin de la cuisson, ajouter légumes et assaisonnements.

Hachis

Ingrédients

6 lbs. de patates
1 lb. d'oignons
2 pintes de bouillon de boeuf
6 lbs. de débris de viande (fraîche) ou cuite, principalement le boeuf, mais une petite quantité d'autre viande peut être incluse).

Mode de Préparation

Couper finement tous les ingrédients et ajouter le bouillon de boeuf. Un mélange humide est désirable. Assaisonner au goût avec sel et poivre, (soyez prudent, ne pas trop le saler, car la viande cuite a déjà été assaisonnée) ; étendre dans une lèchefrite bien beurrée environ 3 poucs de mélange et graisser légèrement le dessus. Faire cuire dans un fourneau très chaud environ 1½ heure ou jusqu'à ce que ce soit bien cuit.

Tête en Fromage (Canadien)

Ingrédients

2 têtes de porc
1 lb. d'oignons
Feuilles de céleri séché
Epices
Eau
Sel et poivre

Mode de Préparation

Parer la tête de porc et la faire bouillir avec assez d'eau pour la couvrir, pendant 2 à 3 heures. La cuisson terminée, enlever la viande et la couper en morceaux. Passer le bouillon à travers une passoire fine, la remettre dans la marmite avec la viande coupée et tous les assaisonnments. Faire bouillir encore pendant 20 minutes. Retirer du feu et en remplir des bols préalablement passés à l'eau froide.

Rognons Sautés

Ingrédients

4 rognons de boeuf
4 tranches de lard salé
¼ tasse de matière grasse
½ tasse de farine
Bouillon
Sel et poivre
Persil.

Mode de Préparation

Faire revenir les rognons (après les avoir fait dégorger dans l'eau vinaigrée) dans le lard coupé en dés, saupoudrer de farine, faire prendre couleur et couvrir de bouillon. Assaisonner et finir la cuisson.

Foie et Bacon

Ingrédients

5 lbs. de foie de boeuf
2½ lbs. de bacon
2½ lbs. d'oignon grillé
½ lb. de farine

Mode de Préparation

Trancher le bacon mince, environ 5 tranches au pouce, et mijoter pendant 5 minutes; enlever de l'eau et rouler les tranches de foie dans la farine, et frire vivement dans la graisse de bacon, jaunir les oignons et mettre sur le foie. Entourer les oignons et le foie avec le bacon frit. Assaisonner au goût avec sel et poivre. Servir chaud.

Ragoût de Mouton

Ingrédients

6½ lbs. de mouton
10 lbs. de patates
1½ lb. d'oignons

Mode de Préparation

Couper le mouton en dés de 1 pouce; ajouter suffisamment de bouillon ou d'eau froide pour couvrir; laisser mijoter jusqu'à 1½ heure ou jusqu'à ce que le mouton soit bien cuit ajouter les patates et l'oignon et chauffer pour les faire cuire. Assaisonner au goût avec sel et poivre; épaissir légèrement avec la farine délayée avec de l'eau. Servir chaud avec ou sans morceaux de pâte.

Mouton rôti

Ingrédients

Gigot d'agneau
Beurre
Eau
Sel et poivre
Farine.

Mode de Préparation

1° Saupoudrer le gigot de farine et assaisonner
2° Mettre à feu vif avec le beurre pendant un quart d'heure
3° Après ce temps, réduire la chaleur
4° Cuire de 15 à 20 minutes par livre, en arrosant souvent.

Mouton aux Légumes

Ingrédients

Epaule d'agneau coupée en morceaux
Beurre
2 oignons tranchés
Sel et poivre
4 carottes crues, coupées
1 boîte de pois en conserve ou
2 tasses de pois frais
2 navets crus coupés
2 clous de girofle
Eau ou bouillon pour couvrir.

Mode de Préparation

1° Rouler les morceaux d'agneau dans la farine et les faire revenir dans le beurre.

2° Ajouter le sel et le poivre.

3° Quand la viande est rôtie, ajouter les pois, les carottes, les navets, et les clous de girofle, couvrir d'eau ou de bouillon et cuire dans une marmite couverte.

Remarque: Si l'on emploie des pois en conserve, il ne faut les ajouter qu'à la fin de la cuisson.

Boulettes de Viande (avec restes de viandes)

Ingrédients

6 tasses de restes de viande
2 lbs. d'oignons
L'équivalent de 2 oeufs, en poudre d'oeufs
¾ tasse de lait
Chapelure
Sel et poivre

Mode de Préparation

Hacher la viande au petit moulin avec l'oignon et ajouter la poudre d'oeufs, le lait et les assaisonnements. Façonner les boulettes de la grosseur d'un oeuf que vous roulez dans la chapelure faire cuire dans la grand friture, (graisse bouillante).

Boulettes de Viande (avec viande fraîche)

Ingrédients

6 lbs. de boeuf frais (des parties les moins tendres)
1 lb. de lard salé
½ lb. d'oignons
1 chopine de bouillon
¼ lb. de farine
1 lb. de miettes de pain
3 oeufs.

Mode de Préparation

Hacher le boeuf, lard salé et oignon. Tremper les miettes de pain ensemble. Assaisonner au goût avec sel et poivre. Façonner des boulettes d'environ 1 pouce d'épais et de deux pouces de diamètre, délayer la farine dans le bouillon et plonger les boulettes dans ce mélange. Placer dans une poêle avec un peu de graisse et frire sur le poêle, ou cuire dans le fourneau de 200 à 250 degrés. Servir chaud avec une sauce faite avec farine et bouillon de boeuf ou avec sauce aux tomates.

Longes de Viande

Ingrédients

5 lbs. de boeuf frais
5 lbs. de miettes de pain
½ lb. d'oignons
¼ lb. de farine
1 à 2 pintes de bouillon de boeuf
1 lb. de bacon
Sel et poivre au goût.

Mode de Préparation

Hacher la viande et les oignons. Tremper les miettes de pain ét presser. Mélanger la viande, pain et oignons ensemble. Faire des longes de la forme d'un pain et placer en travers dans une marmite et à quelques pouces de distance. Délayer la farine avec le bouillon et répandre ce mélange sur les longes et cuire dans un fourneau

de 250 degrés F. une tranche de bacon ou lard peut être placée sur chaque longe pour améliorer la saveur. Servir chaud avec sauce brune ou sauce aux tomates.

Tourtière No 1

Foncer le chaudron avec une pâte et y mettre du porc, boeuf et patates coupés en dés de ½ pouce (les proportions doivent être 80% de boeuf et 20% de porc) ; assaisonner et mettre l'oignon. Couvrir d'une pâte et cuire au fourneau.

Tourtière No 2 (Ragoût du Saguenay)

Foncer le chaudron avec un rang de tranches de lard salé; couper du boeuf, du porc frais maigre, lièvre et autres viandes, et placer un rang de ce mélange dans le chaudron, puis un rang d'oignons coupés. Saupoudrer avec un peu de farine, continuer à mettre ces rangs de viande et d'oignons jusqu'à 3 pouces du bord du chaudron. Assaisonner chaque rang avec sel et poivre. Remplir le reste du chaudron avec patates coupées, et verser de l'eau juste pour couvrir les patates et recouvrir le tout avec une pâte. Cuire dans un fourneau modéré pendant 4 à 5 heures jusqu'à ce que ce soit bien cuit.

Perdrix au Choux

Ingrédients

8	perdrix	1	tasse de beurre
8	choux	4	oignons
2	lbs. de saucisse		Lard salé

Sel

Mode de Préparation

Farcir les perdrix, coudre les ouvertures et mettre une tranche de lard salé sur chaque gibier, faire rôtir dans le beurre pendant 5 minutes. Parer les choux et placer dans un plat avec lard salé, oignon, perdrix, saucisse et ajouter de l'eau ou du bouillon. Faire cuire au fourneau. Servir les perdrix dans les choux entourés de saucisse.

Farce

FARCE:

4	tasses de miettes de pain trempées dans le bouillon	1	oignon
		1	tasse de céleri

Sel et poivre.

Ragoût de pattes de Porc

Ingrédients

12	pattes de porc	Eau
12	oignons	½ lb. de farine grillée

Sel et poivre.

Mode de Préparation

Parer les pattes de porc, les couper en quatre et les fairé cuire avec assez d'eau bouillante, les oignons et les assaisonnements. Une demi-heure avant de servir, ajouter la farine grillée et délayéé avec de l'eau froide.

Boulettes de Porc

Ingrédients

8 lbs. de porc
4 oignons
Farine
Sel et poivre

Mode de Préparation

Hacher la viande au moulin, ainsi que les oignons et ajouter les assaisonnements. Façonner des boulettes, les passer dans la farine et les cuire dans le ragoût.

Chop et Steak de Porc

Ingrédients

2 lbs. de porc maigre

Mode de Préparation

Couper les chops de 1 pouce d'épais et pesant 3 à 5 onces chacune; frire de la même manière que le steak de boeuf. Ou ils peuvent être roulés dans la farine et frits. Servir avec sauce. Après avoir débité un porc environ ¾ des restes peuvent être utilisés pour chops et steak.

Rôti de Porc à la Canadienne

Ingrédients

10 à 12 lbs. de porc
2 gousses d'ail
Sel et poivre
Eau.

Mode de Préparation

Essuyer le porc avec un linge humide et enlever la couenne. Mettre cette couenne dans le chaudron pour qu'elle donne de la gélatine à la graisse de rôti. Déposer le porc dans un chaudron en fer avec de l'ail, faire prendre couleur sur tous les côtés, ajouter ensuite 3 à 4 tasses d'eau, les assaisonnements et cuire au fourneau au moins ½ heure pour chaque livre de viande. Retirer, passer le jus pour obtenir la graisse de rôti, la verser dans de petits bols et laisser prendre au frais. Servir avec le rôti froid.

Fricassée de Patates

Couper des tranches de lard salé et mettre dans un chaudron, ajouter des oignons hachés, cuire jusqu'à ce que le lard soit tout fondu, ajouter les patates tranchées, bien assaisonner et laisser bouillir jusqu'à ce que les patates soient cuites.

Si désiré, le lard salé peut être enlevé du chaudron avant que les patates y soient mises. Servir froid.

Cretons

Passer au moulin lard salé et boeuf cuits, hacher en même temps que le lard et le boeuf, une tranche de pain pour chaque tranche de lard, passer aussi un peu d'oignon, sel et poivre. Ajouter un peu d'eau chaude et bien mêler le tout. Laisser refroidir ét servir froid.

Saucisse Bologna

Ingrédients
8 lbs. de bologna

Mode de Préparation

Enlever l'enveloppe et trancher la saucisse d'environ 1 pouce d'épaisseur; plonger dans la matière grasse et cuire dans la grande friture; servir chaud. Ou trancher 1 pouce d'épaisseur braiser au fourneau avec oignon, et servir chaud. Peut être servi froid avec salades, ou en sandwiches.

Saucisse de Porc

Ingrédients
9 lbs. de saucisse

Mode de Préparation

Les saucisses de porc doivent être bien cuites afin de tuer les trichines. Mettre dans l'eau tiède, et faire venir au point d'ébullition; aussitôt que l'eau bout, enlever les saucisses et faire frire dans une poêle sans ajouter d'autres gras. Si la saucisse n'est pas en tripes, mettre directement à la poêle. Frire lentement, parce que si elles sont frites trop vite l'intérieur ne cuira pas.

Saucisse de Porc recouverte de Pâte

Ingrédients
9 lbs. de saucisse
½ lb. de graisse
1 cuil. à thé de sel
1 oeuf battu
1 lb. de farine

Mode de Préparation

Faire une pâte avec la farine, graisse et sel et la rouler; envelopper chaque saucisse séparément; ou 2 saucisses dans un morceau de pâte; verser sur chaque rouleau un mélange d'oeuf battu avec de l'eau, et cuire au fourneau jusqu'à ce que ce soit d'un brun clair.

Ragoût Irlandais

Ingrédients
6 lbs. de boeuf frais ou restes de boeuf
5 lbs. de patates pelées
¼ lb. de farine
1 lb. d'oignons
2 tasses de bouillon.

Mode de Préparation

Choisir des morceaux de boeuf convenable pour ragoût (des parties moins tendres). Couper en dés d'un demi pouce. Mettre dans l'eau froide et faire venir lentement au point de mijotage. Ne pas faire bouillir. Faire mijoter environ 3 heures, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les patates coupées en dés d'un pouce et les oignons coupés, à la viande, et continuer la cuisson pendant environ 1 heure. Au temps d'ajouter les légumes, mettre assez de bouillon de boeuf ou d'eau pour couvrir les ingrédients dans la casserole (environ un pouce), et assaisonner au goût avec sel et poivre, et épaissir avec

de la farine délayée. Mijoter jusqu'à ce que les légumes soient entièrement cuits. Ce ragoût pourra être amélioré en ajoutant 3 lbs. de carottes ou navets coupés en dés ou une boîte de tomates.

Dinde rôtie

Préparer de la même manière que le poulet rôti, employant 18 lbs. de dinde.

Rôti de veau

Mode de Préparation

Préparer de la même manière que rôti de boeuf excepté qu'il faut bien cuire.

Viande réchauffée dans la Sauce

Trancher la viande mince. Chauffer la sauce au point d'ébullition; ajouter la viande, et la faire bien réchauffée. Assaisonner au goût et servir chaud.

Comment conserver le fromage

On peut conserver une moitié de fromage en recouvrant d'une mince couche de paraffine, la surface qui vient d'être coupée et en la tenant au frais autant que possible.

L'autre moitié se conserve fraîche et humide, si on la met sur une assiette plate ou sur une feuille de papier cirée, le côté coupé tourné vers le bas, lorsqu'on s'en sert il vaut mieux enlever la quantité dont on a besoin en creusant avec un couteau, laissant le bord extérieur non coupé. Il faut retourner le fromage sur l'assiette dès que le repas est terminé et le mettre dans l'endroit le plus frais possible, le fromage ainsi conservé ne durcit pas, ne sèche pas, ni ne moisit.

Le fromage très sec se conserve bien si on le met dans un bocal de verre propre et sec, et il vaut tout autant pour la cuisson que le fromage humide et frais. Il a généralement un goût plus fort que le fromage frais, mais cela vaut souvent mieux quand on le mélange avec d'autres aliments.

Digestibilité du fromage

Le fromage se digère mieux lorsqu'il est donné avec d'autres aliments que lorsqu'il est consommé seul. Lorsqu'il est mangé avec du pain ou un autre aliment féculeux, comme les pommes de terre ou le macaroni, il forme une combinaison alimentaire des plus satisfaisantes et de digestion facile pour la plupart des gens.

L'emploi du fromage dans l'alimentation

Le fromage peut être servi tel quel et sans autre préparation. On peut aussi l'accommoder par la cuisson de bien des façons différentes. Il ne perd ni son goût ni sa valeur nutritive en cuisant mais il devient plus difficile à digérer lorsqu'il est soumis à une haute température. C'est là un point dont il est bon de se souvenir. Comme le fromage est un aliment très riche en protéine, il faut le combiner et le manger avec des aliments féculeux comme le pain. Les mets qui l'accompagnent ne doivent pas contenir beaucoup de graisse car le fromage en a déjà un pourcentage très élevé.

Par sa composition le fromage est un aliment qui peut fort bien remplacer le poisson ou la viande. Servi en quantité suffisante, il peut très bien remplacer ces denrées plus coûteuses dans bien des repas et il devrait être employé de cette manière plutôt que comme supplément; le régime alimentaire reste ainsi bien équilibré et la nourriture coûte beaucoup moins cher.

Les oeufs

L'eau dans laquelle on cuit les oeufs ne doit jamais devenir bouillante — ils doivent être cuits dans l'eau en bas du point d'ébullition.

On peut faire sécher les blancs d'oeufs pour les conserver et leur ajouter, quand on en a besoin, autant de c. à soupe d'eau froide qu'il y a de blancs d'oeufs. Le liquide obtenu peut être battu comme du blanc d'oeuf frais.

On conserve les jaunes dans un plat couvert d'un linge humide et placé dans un endroit frais.

La cuisson à une trop haute température rend le blanc d'un oeuf dur et indigeste.

On trempe les croquettes dans des oeufs avant de les faire frire, parce que l'oeuf durci par la chaleur, forme une couche imperméable qui protège la croquette contre la graisse de friture.

Pour faire bouillir les oeufs il faut faire usage d'au moins deux tasses d'eau pour chaque oeuf.

Les oeufs, qui ont gelé quand ils étaient parfaitement frais, sont assez bons; on peut en faire usage dans les gâteaux, les pâtes, etc.

Les oeufs dans la cuisson des aliments peuvent servir à faire lever les gâteaux et les pâtes, à lier les cossetardes et les sauces, servir de liaison dans la confection des nouilles, à préparer des galettes de viande et des croquettes, à rendre les rissoles et les croquettes imperméables à la graisse des fritures, et ils jouent le rôle d'émulsion dans la confection des mayonnaises.

Il est bon d'ajouter une pincée de sel aux blancs d'oeufs que l'on bat, le sel agit sur l'albumine des oeufs de telle façon qu'ils sont plus faciles à battre.

On doit battre les blancs d'oeufs pour gâteanx jusqu'à ce qu'une cuillerée à soupe s'y puisse tenir debout.

La crème de tartre épaissit les blancs d'oeufs battus, on ne doit l'ajouter cependant qu'au moment où les oeufs sont bien mousseux.

Quand on bat les blancs d'oeufs pour gâteaux, il faut éviter de les battre jusqu'à ce qu'ils soient secs et qu'ils forment des flocons séparés.

Une cossetarde est composée simplement de lait épaissi d'oeufs.

On doit battre très peu les oeufs pour faire une cossetarde car autrement la cossetarde sera spongieuse au lieu d'être lisse.

Pour une cossetarde molle ou que l'on met dans le moule même où elle cuit, il faut un oeuf entier ou deux jaunes; pour une cossetarde ferme, que l'on sert hors des moules, on ajoute un jaune additionnel pour chaque tasse de lait.

Un oeuf peut être remplacé dans une mayonnaise par trois c. à soupe de lait évaporé en conserve, et la mayonnaise est faite de la façon ordinaire.

Il est parfois impossible de battre les blancs d'oeufs, parce qu'ils sont mêlés à quelque matière grasse.

Il est important d'empêcher le jaune de se mêler aux blancs d'oeufs que l'on veut battre, précisément parce que le jaune est huileux et que le moindre fragment suffit à empêcher le blanc de se battre.

L'on peut reconnatîre la fraicheur des oeufs:

1° En les trempant dans de l'eau salée à 10%. S'ils descendent au fond, ils sont frais; par contre s'ils flottent, ils sont vieux.

2° En les secouant près de l'oreille, l'oeuf frais est plein, moins il est frais puis il ballotte à l'intérieur de la coquille par suite de l'évaporation de l'eau à travers cette dernière qui est poreuse.

METS DE FROMAGE ET D'OEUFS

(Pour 25 hommes)

Croquettes de Fromage

Ingrédients

1 pinte de miettes de pain
½ tasse de beurre
8 oeufs
8 tasses de fromage râpé
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Mélanger le beurre, les miettes de pain et le fromage, ajouter les assaisonnements et les oeufs bien battus. Façonner, en petites boules, les faire frire dans la grande friture. Egoutter sur un papier et servir bien chaud.

Boulettes de Fromage et de Patates

Ingrédients

9 tasses de purée de patates
3 tasses de fromage râpé
Chapelure
Sel et poivre.

Mode de Préparation

A la purée de patates froides, ajouter le fromage râpé et les assaisonnements. Façonner ce mélange en boulettes, rouler dans la chapelure et faire frire dans la grande friture.

Riz au Fromage

Ingrédients

1½ tasse de riz
4½ tasses de lait
3 cuil. à table de beurre
½ tasse de fromage.
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Laver le riz, le déposer dans un plat à gratin beurré et ajouter le lait, le beurre, le fromage et les assaisonnements. Couvrir le plat et faire cuire dans un four chaud jusqu'à ce que le riz soit à point. Servir chaud.

Oeufs tendres

Chauffer l'eau au point d'ébullition, enlever de la chaleur et couvrir. Mettre les oeufs et laisser 7 minutes dans une casserole ordinaire, ou 5 minutes dans une casserole de métal épais, qui retient la chaleur.

Oeufs cuits durs

Suivre la même méthode en laissant les oeufs 25 minutes dans l'eau sur un feu doux.

Sauce aux Oeufs

Ingrédients

6 tasses de sauce blanche
6 oeufs bien cuits
Persil
Sel et poivre.

Mode de Préparation

A la sauce blanche, ajouter les oeufs cuits durs finement hachés. Assaisonner.

Oeufs au Jambon

Ingrédients

50 oeufs
50 tranches de jambon
Matière grasse
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire rôtir le jambon dans la matière grasse. Casser les oeufs et les cuire selon le goût. Assaisonner. Servir très chaud.

Omelettes au Bacon

Ingrédients

36 oeufs
2 tasses d'eau
50 tranches de bacon
Sel et poivre

Mode de Préparation

Faire cuire le bacon. Battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils moussent, et leur ajouter l'eau et les assaisonnements. Faire la cuisson dans la graisse de bacon. Servir avec les tranches de bacon.

Omelette Canadienne

Ingrédients

36	oeufs	¾	tasse de farine
3	tasses de lait	50	tranches de lard
			Sel.

Mode de Préparation

Couper le lard en tranches, le mettre dans une poêle avec assez d'eau pour couvrir et laisser cuire 5 minutes, jeter l'eau et faire rôtir les grillades. Délayer la farine avec le lait, y mettre les oeufs battus, et déposer ce mélange dans la poêle contenant le lard. Faire cuire sur un feu doux ou au fourneau.

Omelette au fromage

Ingrédients

36	oeufs	1	tasse de beurre
2	tasses de lait		Persil
1	tasse de fromage		Sel et poivre.

Mode de Préparation

Battre le fromage pour l'amollir, ajouter le lait, puis les jaunes d'oeufs et enfin les blancs montés en neige. Mettre le beurre dans une poêle et verser l'omelette. Cuire pour dorer le dessus et finir au fourneau. Servir avec du persil finement haché.

Omelette au blé d'Inde

Ingrédients

36	oeufs	1	tasse de beurre
2	tasses de blé d'Inde		Persil
2	tasses de lait		Sel et poivre

Casser les oeufs dans un bol, les battre et ajouter le lait, le blé d'inde, le sel et le poivre. Fondre le beurre dans uné poêlé ét y verser la préparation. Cuire à feu doux. Servir avec du persil.

Omelette économique

Ingrédients

30	oeufs	½	tasse de fromage
2	tasses de lait	1	tasse de beurre
½	tasse de farine		Sel et poivre.

Mode de Préparation

Délayer la farine avec le lait, verser ce mélange sur les jaunes d'oeufs, bien battus et ajouter le fromage râpé, le sel, le poivre, et les blancs montés en neige ferme. Faire cuire, dans le beurre chaud, comme une omelette ordinaire.

Omelette au Jambon

Au mélange d'une omelette ordinaire, ajouter, avant la cuisson, 1½ livre de jambon cuit finement haché.

Omelette au Naturel

Ingrédients

36 oeufs
1½ tasse de lait
1 tasse de beurre
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Battre les oeufs avec le lait, le sel et le poivre. Fondre le beurre, y ajouter ce mélange et laisser l'omelette se faire en la remuant de temps en temps avec une fourchette. Après cuisson, donner aux oeufs une jolie forme et verser avec adresse dans un plat chaud.

Omelette aux Patates

Ingrédients

30 oeufs
3 lbs. de patates
1 tasse de farine
3 tasses de lait
1 tasse de beurre
1 cuil. à table de poudre à pâte
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Cuire les patates, les écraser et leur ajouter les oeufs, la farine, le lait, la poudre à pâte, le poivre et le sel. Mettre chauffer la matière grasse et lorsqu'elle est bouillante y verser l'omelette et laisser cuire doucement; lorsqu'elle est bien dorée, la déposer sur un plat chaud. Servir avec sauce espagnole.

Sauce espagnole

Ingrédients

½ tasse de beurre
½ tasse de farine
2 boîtes de tomates
2 tasses de jus d'oignon
Sel et poivre

Mode de Préparation

Chauffer le beurre et y ajouter la farine, puis les tomates coulées que vous avez fait chauffer au préalable. Laisser cuire quelques minutes. Assaisonner et servir avec l'omelette.

Omelette aux Tomates

Préparer de la même manière qu'une omelette ordinaire, en substituant 2 boîtes de tomates à la moitié du lait.

Crêpes

Ingrédients

3 lbs. de farine
8 à 10 oeufs
2 pintes de lait
Beurre
Sel.

Mode de Préparation

Tamiser la farine et le sel ensemble, mélanger avec le lait, ajouter les oeufs et faire une pâte de la consistance de crème. Chauffer

du beurre dans une poêle et y verser assez du mélange de crêpe pour couvrir le fond. Laisser cuire d'un côté et tourner. Servir chaud.

Oeufs Pochés

Ingrédients

50	oeufs	50	tranches de pain grillé
	Vinaigre		Sel.

Mode de Préparation

Mettre sur le feu une casserole aux trois quarts pleine d'eau à laquelle vous ajoutez le vinaigre et du sel au goût; lorsque l'eau entre en ébullition, y casser les oeufs et les jeter l'un après l'autre délicatement dans la casserole. Faire cuire selon le goût des personnes. Servir un oeuf sur chaque tranche de pain grillé.

RECETTES POUR POISSON

Saumon à la Crème au Four

Ingrédients

4	boîtes de saumon	8	cuil. à table de beurre
2	pintes de lait	8	cuil. à table de farine
	Sel et poivre		Oignons râpés.

Mode de Préparation

Désosser le saumon et l'émietter. Faire cuire ensemble la farine et le beurre, mais sans les laisser roussir. Ajouter 2 pintes de lait, du sel et du poivre et une quantité suffisante d'oignons râpés pour donner une saveur délicate. Garnir de sauce le fond d'une lèchefrite puis déposer une couche de saumon. Continuer ainsi jusqu'au remplissage du récipient dont le contenu devra être recouvert de sauce. Faire rissoler au four et servir très chaud.

Galettes de saumon

Ingrédients

4	livres de saumon en conserve	2	pintes de purée de pommes de terre
2	oeufs battus	4	cuil. à table de beurre fondu
	Lait		

Sel et poivre.

Mode de Préparation

Au saumon, ajoutez de la purée de pommes de terre. Additionnez le tout d'oeufs battus, de beurre fondu, de sel et de poivre. Si le mélange est trop consistant, arrosez-le d'un peu de lait. Façonnez en galettes, déposez dans une lèchefrite beurrée et faites rissoler au four.

Saumon en casserole

Ingrédients

4	tasses de riz	2½	tasses de lait
4	livres de saumon en conserve	4	cuil. à table de beurre
4	oeufs	1	pincée de sel.

Mode de Préparation

Faites cuire le riz. Une fois qu'il sera refroidi garnissez-en la casserole. Effeuillez le saumon. Battez les oeufs, ajoutez le lait, le beurre, et le sel. Remuez légèrement ce mélange avec le saumon et versez-le dans la casserole. Puis couvrez le tout d'un peu de riz mis de côté à cette fin. Faites cuire au bain-marie pendant une heure. Servez avec de la sauce blanche.

Pain de saumon

Ingrédients

2	livres de saumon en conserve	4	oeufs
4	tasses de mie de pain ou de chapelure de biscuit	8	cuil. à table de beurre fondu.

Mode de Préparation

Mélangez tous les ingrédients et façonnez-les en un pain. Enduisez bien de beurre une casserole. Faites cuire au bain-marie pendant une heure.

Saumon au lait

Ingrédients

4	livres de saumon en conserve	1	cuil. à thé de sel
6	tasses de chapelure	½	cuil. à thé de poivre
4	tasses de lait	4	cuil. à table de beurre.

Mode de Préparation

Faites chauffer le lait, ajoutez la chapelure, le sel et le poivre. Introduisez en agitant le saumon effeuillé. L'addition de 2 oeufs bien battus contribuera à parfaire la qualité de ce plat. Servez sur du pain grillé.

Plats de poissons salés

On trouve, naturellement, toute l'année du poisson salé. Cet article se prête à la confection d'une multitude de plats et lorsqu'il est bien apprêté constitue un aliment délicat.

Le poisson salé doit toujours être débarrassé d'une partie de son sel avant la cuisson. Le dessalage varie, selon les goûts, de vingt-quatre à quarante-huit heures. Pour effectuer cette opération, il convient d'abord de laver le poisson pour en enlever la couche superficielle de sel, puis il faut l'immerger dans un bain abondant d'eau douce, la chair en bas. Il est recommandable de disposer le poisson à quelques pouces du fond du récipient pour permettre au sel de s'écouler aussi vite que possible. Il faut souvent changer d'eau mais le renouvellement de l'eau reste subordonné à l'expérience et au goût. Certains cuisiniers après renouvellement répété du bain, élèvent l'eau au point d'ébullition puis enlèvent immédiatement le récipient du poêle, car l'ébullition tend à rendre coriace la chair du poisson. Pour le braisage, le grillage ou la friture, le poisson doit être un peu plus dessalé que pour le bouillage, la cuisson au four à la crème ou la cuisson au lait.

Boulettes

Ingrédients

4 tasses de poisson dessalé
8 tasses de pommes de terre en carrés
Graisse de friture
4 cuil. à thé de beurre
2 oeufs bien battus
Poivre.

Mode de Préparation

Faites bouillir le poisson et les pommes de terre ensemble. Faites égoutter. Réduisez en purée le poisson et les pommes de terre. Mélangez bien. Ajoutez du beurre et du poivre. Battez avec une fourchette pour rendre la pâte légère. Laissez refroidir. Ajoutez 2 oeufs. Façonnez la pâte en boulettes de la grosseur d'une grosse noix. Déposez dans un panier à friture. Faites frire une minute à grande friture fumante (390°F.) et faites égoutter sur le papier. Servez chaud avec de la sauce.

Poisson à la crème

Ingrédients

12 livres de poisson dessalé
Lait
4 tasses de sauce blanche.

Mode de Préparation

Disposez le poisson sur une claie en fil de fer. Recouvrez de lait et laissez mijoter pendant une heure. Une fois tendre, déposez le poisson sur un plat la peau en bas. Recouvrez de sauce. Le poisson à la crème peut être servi sur des rôties.

Poisson rôti

Ingrédients

12 lbs. de poisson frais
½ lb. de lard salé.

Mode de Préparation

Parer le poisson et le mettre dans une poêle contenant environ 1 pouce d'eau avec 1 à 4 tranches de lard salé sur chaque poisson, suivant la grosseur; bien assaisonner avec sel et poivre. Cuire dans un fourneau chaud pendant 1 heure, en arrosant fréquemment et laissant le fourneau refroidir graduellement pendant la cuisson.

Poisson fumé rôti

Ingrédients

12 lbs. de filets fumés
Persil
Huile d'olive ou végétale
Sel.

Mode de Préparation

Tremper le poisson dans l'eau froide pendant plusieurs heures. Assécher et cuire dans une casserole contenant de l'huile bouillante. Assaisonner et servir en petites parties.

Morue Bouillie

Mettre le poisson dans une grande casserole avec assez d'eau chaude pour qu'il beigne entièrement. Ajouter un assaisonnement

de sel et de vinaigre et laisser bouillir doucement jusqu'à ce que la queue se détache facilement. S'il cuit trop vite, le poisson se brise. Un morceau de moyenne grosseur prend de 20 à 30 minutes. Une fois cuit, enlever soigneusement le poisson de l'eau égoutter et servir immédiatement sur un plat chaud, accompagné d'une sauce blanche.

Morue salée bouillie

Choisir environ 10 lbs. de poisson; tremper 24 heures dans l'eau froide, ayant soin de changer l'eau plusieurs fois. Placer dans une casserole d'eau froide et cuire jusqu'à ce que ce soit tendre avec patates pendant environ 30 minutes mais ne pas laisser bouillir. Enlever le poisson de l'eau et l'égoutter; parer. Servir avec sauce blanche et entourer de patates sur un plat.

Flétan Bouilli

Ingrédients

10 lbs. de flétan
Eau bouillante
Vinaigre
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Essuyer le flétan avec un linge humide, trancher et envelopper dans du coton à fromage. Faire cuire dans une casserole avec l'eau salée bouillante, y ajouter du vinaigre. Après la cuisson, mettre sur un plat chaud et servir avec sauce aux oeufs.

Pâtés à la Morue

Ingrédients

5 lbs. de morue salée
5 oeufs
5 lbs. de patates écrasées

Mode de Préparation

Si un poisson entier est employé, tremper, enlever les arêtes et passer au moulin; mélanger avec les patates et les oeufs; assaisonner au goût avec sel et poivre. Former en pâtés d'environ 3 onces chacun et rouler dans des miettes de biscuits (ou farine), et cuire dans la grande friture. Servir chaud avec sauce aux tomates.

Anguille Rôtie

Ingrédients

12 lbs. d'anguille
Farine
Beurre
Sel

Mode de Préparation

Faire dégorger l'anguille dans l'eau vinaigrée, la couper en morceaux, l'étancher, la rouler dans la farine. Faire cuire dans peu de matière grasse. Saler.

Boulettes de Poisson

Ingrédients

12 tasses de patates écrasées
6 oignons
6 tasses de poisson haché
Poudre d'oeufs équivalent à 6 oeufs
Chapelure
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Amalgamer la purée de patates, l'oignon haché très finement, le poisson, la poudre d'oeufs et les assaisonnements. Façonner les boulettes de la grosseur d'un oeuf que vous roulez dans la chapelure. Faire cuire dans la grande friture.

Croquettes de Poisson

Ingrédients

4 lbs. de morue ou saumon
16 tasses de patates
L'équivalent de 4 oeufs en poudre d'oeufs
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire cuire ou prendre les restes de morue ou de saumon. Enlever les arêtes et déchiqueter. Mêler ce poisson aux patates pilées. Assaisonner. Façonner en croquettes, tremper dans la poudre d'oeufs battus, rouler dans la chapelure. Faire cuire en pleine friture. Saler et poivrer.

Poisson frais frit

Ingrédients

12 lbs. de poisson frais

Mode de Préparation

Nettoyer, laver et essuyer le poisson. Le couper en morceaux. Rouler les tronçons dans de la farine et faire frire en grande friture. Servir chaud avec salade, marinades ou sauce aux tomates.

Filets Frits

Ingrédients

12 lbs. de filets de morue ou autres
Miettes de pain
Persil
Sel.

Mode de Préparation

Couper les filets en portions individuelles. Rouler dans les miettes de pain et frire dans la grande friture. Saler et servir chaud. Garnir avec persil.

Filets de Morue avec Tomates

Ingrédients

12 lbs. de filets de morue
Huile
2 pintes de sauce aux tomates
Sel.

Mode de Préparation

Essuyer le poisson, cuire dans une poêle chaude, assaisonner et servir avec sauce aux tomates.

Sauce aux Tomates

Ingrédients

2 tasses de matières grasses	½ tasse de jus d'oignon
2 tasses de farine	2 pintes de tomates

Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire fondre la matière grasse, ajouter le jus d'oignon et la farine, laisser dorer; ajouter les tomates chauffées et cuire jusqu'à consistance de sauce, assaisonner au goût.

Pâtés au Saumon

Ingrédients

5 boîtes de saumon ou l'équivalent en saumon frais.	10 lbs., de patates écrasées.

Mode de Préparation

Amalgamer les deux ingrédients, ajouter un peu de bouillon de boeuf et la farine; assaisonner avec sel et poivre; façonner en pâtés d'environ 3 pouces; rouler dans la farine, frire dans la graisse chaude et servir chaud avec sauce aux tomates.

Morue ou Saumon à la Canadienne

Ingrédients

4 lbs. de saumon ou morue	3 tasses de graisse
7 lbs. de patates	Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire cuire les patates, les égoutter, les écraser finement, leur ajouter la graisse et le lait chaud. Tourner la purée vivement pour qu'elle soit blanche. D'autre part, parer la morue bien dessalée, avant tout, et la faire cuire. Mêler les deux ingrédients ensemble, en ayant soin d'enlever les arêtes et la peau du poisson. Verser dans un plat. Dorer au fourneau environ 20 minutes. Servir chaud.

Saumon Rôti

Ingrédients

10 lbs. de saumon	¼ tasse de persil
1 tasse d'huile	Citron
¼ tasse de persil	Farine

Sel et poivre.

Mode de Préparation

Mélanger la farine et le sel, et rouler le saumon dans ce mélange. Faire cuire les tranches dans l'huile chaude, assaisonner. Après la cuisson, déposer le saumon sur un plat et verser le beurre fondu et le persil.

Saumon Crémé

Ingrédients

5 boîtes de saumon de 1 lb. ou saumon frais	½ lb. de farine
	½ lb. de beurre

3 chopines de bouillon de boeuf.

Mode de Préparation

Faire fondre la graisse, ayant soin de ne pas la laisser brunir; délayer la farine avec 1 chopine d'eau et l'ajouter au beurre fondu avec le bouillon de boeuf, remuant constamment pour éviter les grumeaux; ajouter le saumon et chauffer pendant environ 15 minutes. Servir chaud, et sur toast si désiré.

Croquettes de Saumon

Ingrédients

5 boîtes de saumon de 1 lb. ou saumon frais
½ lb. de farine
8 lbs. de patates pilées
1 tasse de bouillon.

Mode de Préparation

Bien amalgamer le saumon, patates écrasées et bouillon de boeuf; assaisonner au goût avec sel et poivre; façonner en croquettes d'environ 3 onces chacune, rouler dans la farine et frire dans la grande friture. Servir chaud avec ou sans sauce aux tomates.

Hachis de Saumon

Ingrédients

5 boîtes de saumon ou saumon frais.
10 lbs. de patates écrasées

Mode de Préparation

Bien mélanger les deux ingrédients, y ajoutant un peu de bouillon de boeuf; assaisonner avec sel et poivre; étendre 3 pouces ou moins dans une lèchefrite (légèrement graissée) et faire cuire dans un fourneau modéré pendant 40 minutes ou 1 heure. Servir chaud.

Morue ou Saumon à la Sauce Blanche

Ingrédients

12 lbs. de morue ou saumon dessalé
3 pintes de sauce blanche.

Mode de Préparation

Faire bouillir la morue ou le saumon dessalé, ou encore prendre les restes du repas précédent; tailler en petits morceaux et mêler à la sauce blanche.

Sauce Blanche

Ingrédients

1 tasse de matière grasse
1 tasse de farine
12 tasses de lait
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire fondre la matière grasse, ajouter la farine, puis le lait que vous avez fait chauffer d'avance. Laisser cuire environ 5 à 10 minutes. Assaisonner et servir.

LEGUMES

Les légumes sont les auxiliaires de la viande, du pain et des aliments gras. Ils fournissent non seulement les quantités variées de protéine, de gras et d'hydrate de carbone, mais ils contiennent la matière minérale et les vitamines nécessaires pour une ration balancée. Ils fournissent aussi le volume et les matières naturelles propres au bon fonctionnement des intestins.

Il est important de ne pas trop cuire les légumes parce que cela change la saveur, détruit la valeur nutritive, la couleur verte et la texture.

Pour conserver la couleur verte, les légumes devront être cuits dans un plat non couvert. Pour garder les légumes blancs, ajouter quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre à l'eau. Les légumes rouges tels que choux ou betteraves ne doivent pas être coupés trop finement, les betteraves devront être cuites avec leur pelure, et pelées seulement après la cuisson pour empêcher la perte des sucs. Le jus de citron, ou vinaigre, conservera aussi leur couleur.

Peler les légumes aussi mince que possible.

BOUILLAGE. C'est la façon la plus commune de la cuisson des légumes. Les légumes sont placés dans l'eau bouillante salée — une cuillerée à thé de sel pour chaque pinte d'eau. Malheureusement, beaucoup de valeurs minérales se perdent dans l'eau. Alors quand la saveur est bonne, l'eau doit être gardée pour être employée pour les sauces et les soupes. L'eau des légumes forts tels que oignons, navets, choux, et choux-fleur n'est pas conservée; en effet, quelquefois nous faisons bouillir les légumes dans deux eaux, afin de les débarrasser de la senteur forte qui s'en dégage.

CUISSON À LA VAPEUR. Les légumes cuits à la vapeur sont généralement meilleurs que les légumes bouillis parce qu'ils perdent beaucoup moins de leur valeur nutritive. Mettre les légumes préparés dans une assiette ou dans un coton à fromage et les placer au-dessus de l'eau bouillante dans une bouilloire bien couverte.

CUISSON AU FOURNEAU. Les légumes qui ont une pelure coriace pourront être cuits au fourneau. C'est une bonne manière de conserver leurs substances minérales, sucre et vitamines. Quelquefois, les légumes sont cuits avec assaisonnements; d'autres fois, farcis. Faire cuire tous les légumes dans un fourneau modéré de 350 à 375 degrés F. Les patates cuites au fourneau sont très estimées. Si elles sont bien frottées et séchées, les pelures mêmes sont comestibles.

ESCALOPES. Quelques légumes, cuits ou crus, pourront être placés en rangées dans un plat graissé, et recouverts d'une sauce d'une épaisseur moyenne. Quand le plat est rempli, mettre une rangée de miettes de pain ou de biscuits beurrés sur le dessus et faire cuire dans un fourneau modéré jusqu'à ce que les miettes soient dorées et que les légumes soient cuits.

LE FROMAGE ajoute une valeur nutritive et une saveur aux légumes escalopés et les rend meilleurs comme principal mets au dîner et au souper.

Les légumes secs devront être bien lavés et devront tremper une nuit dans l'eau froide avant la cuisson. Cela diminue le temps de cuisson et rend celle-ci plus facile.

LES FÈVES SÈCHES, quand elles sont cuites avec du lard salé et du bacon, font un excellent substitut de la viande. Elles devront être bien assaisonnées et cuites lentement, 19 à 24 heures, à une chaleur un peu au-dessous du point d'ébullition. Quand les fèves sèches ont bouilli pendant quelque temps, les pelures deviennent coriaces, et elles s'enlèvent, et la partie farineuse s'émiette. Cela est dû à l'albumine (qui est presqu'entièrement dans la pelure et le germe) coagulant par l'excès de chaleur. Une fève bien cuite sera tout entière et fondra dans la bouche en la mangeant. Si elle est bien cuite, c'est-à-dire qu'elle a cuit lentement, pendant 18 à 24 heures, à une température au-dessous du point d'ébullition, la pelure ne sera pas brisée. Les fèves auront une saveur de noix qui n'existera pas si le bouillage a été excessif.

LE RIZ NE DEVRA PAS ABSORBER TROP D'EAU. Le riz aussi devra être trempé jusqu'à ce qu'il ait absorbé toute l'humidité que les grains pourront retenir. Nettoyer et bien laver. Placer dans un bain-marie et couvrir avec l'eau salée. Faire bouillir jusqu'à ce qu'il soit mou, égoutter alors et placer à la chaleur pour sécher, quelques minutes avant de servir. Les grains devront être légers et duveteux. La cuisson ne devra pas être continuée pour le rendre en purée.

LES PATATES sont employées plus que n'importe quel autre légume, par conséquent elles devront être bien cuites. C'est le légume le moins cher et le plus répandu sur nos marchés. Afin qu'elles soient uniformément cuites, elles devront être de grosseur égale. En les pelant, il faudra éviter le gaspillage. Dans beaucoup de cuisine, le gaspillage s'élève à 25%.

Généralement, les patates forment une partie du menu quotidien. Elles devront être cuites de différentes manières, de sorte qu'elles soient attrayantes et appétissantes. La chaleur brise les cellules farineuses et leur donne une apparence soyeuse. La cuisson au fourneau ou à la grande friture paraît donner les meilleurs résultats. Quand elles sont cuites au fourneau ou dans la pelure, il y a très peu de gaspillage. Quand elles sont bouillies, il faudra avoir soin d'égoutter toute l'eau juste avant de les enlever du poêle. Cela les sèche et les rend farineuses. Quand elles sont cuites à la grande friture, la température doit être de 400 degrés F.

Il ne faudra pas mettre trop de patates à la fois dans la graisse, autrement la température en sera diminuée au point que les patates absorberont trop de graisse et deviendront huileuses, ce qui les rend non appétissantes et plus ou moins indigestes. L'avantage de la cuisson à la grande friture est dû à ce que la graisse très chaude cuit l'extérieur de l'article et empêche la graisse de pénétrer. Cette manière de friture est la plus économique si elle est bien pratiquée. Le temps de la cuisson des patates dépend de l'épaisseur et de la grosseur des morceaux. Elles devront être cuites jusqu'à ce qu'elles

soient tendres. Les patates pelées devront être recouvertes d'eau froide, autrement elles deviendront flétries, et noirciront si elles sont exposées à l'air trop longtemps.

LES LÉGUMES VERTS, tels que blé d'inde, pois et haricots en gousses sont à leur meilleur point quand ils sont jeunes et tendres. Ils sont alors plus succulents. Ils devront être soigneusement lavés et devront demeurer quelque temps dans l'eau froide avant la cuisson. Les légumes verts devront être cuits dans l'eau bouillante salée. Une pincée de soda ajoutée à l'eau bouillante aide à leur conserver leur couleur naturelle, mais il est mieux de n'en pas mettre.

Le jeune blé d'inde en épis demande seulement 10 minutes de cuisson dans l'eau bouillante. Les pois requièrent une cuisson un peu plus longue et devront cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ce dont on peut s'assurer en les pressant entre les doigts. Il faut prendre soin de ne pas commencer la cuisson des légumes verts avant le temps requis. Pour obtenir les meilleurs résultats, quand ils seront cuits, l'eau devra être égouttée et les légumes placés sur la table bien chauds, autrement ils perdront leur bonne saveur.

LES RACINES telles que betteraves, carottes et navets devront tremper dans l'eau froide quelque temps avant la cuisson. Les navets devront être pelés, mais il est préférable de faire cuire les betteraves et les carottes avec leur pelure et de ne les peler qu'après la cuisson. Faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Il vaut mieux saler l'eau parce que celle-ci devient alors plus chaude. Quand les légumes sont cuits on devra égoutter l'eau pour empêcher l'absorption. Les betteraves et les carottes devront être tranchées pour la table et assaisonnées avec un peu de beurre, poivre et sel. Elles doivent être servies chaudes aussitôt qu'elles sont cuites. Les betteraves peuvent être servies froides comme marinades en y ajoutant un peu de vinaigre. Quand elles sont servies de cette manière, elles doivent être tranchées et mises dans le vinaigre pendant au moins 24 heures. Les navets devront être pilés et assaisonnés avec du beurre, poivre et sel. Ils sont très agréables au goût quand ils sont bouillis avec les échines, les joues ou les côtes de porc.

LES OIGNONS et l'ail sont classés parmi les plantes bulbeuses. Ils sont grandement employés comme assaisonnement. Les oignons font de bons mets quand ils sont bouillis ou frits avec bifteck. Les jeunes oignons et les jeunes radis devront être soigneusement lavés et pelés. Ils n'ont pas une grande valeur nutritive, mais ajoutent du goût et de la variété aux repas.

LE CÉLERI est mieux servi cru et fait un délicieux assaisonnement à divers aliments cuits. Il est délicieux de toutes manières. Il devra être soigneusement lavé, exempt de poussière et les feuilles flétries seront enlevées; les tiges sont séparées de la racine et placées dans l'eau froide avant de servir sur la table.

LES LÉGUMES FRAIS À FEUILLES, tels que choux, épinards et autres légumes à salade sont riches en minéraux et vitamines. Il est probable que le chou a une plus grande valeur nutritive s'il est

mangé cru. Généralement le chou devra être cuit avec un os, bacon tranché ou lard salé comme assaisonnements. Les feuilles flétries devront être enlevées, le chou coupé en quarts et lavé avec soin de sorte qu'il soit libre de sable et de chenilles. Il devra être placé dans un plat et recouvert d'eau pendant au moins une heure avant la cuisson. Cela rend les fibres cassants et tendres. Faire cuire dans l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes. Il faut prendre soin de n'en pas mettre trop dans l'eau à la fois, autrement la température sera diminuée en bas du point d'ébullition. Pour prévenir l'échappement du mauvais odeur, l'eau doit couvrir complètement le chou. Le couvercle du plat peut être laissé de côté. Le chou bouilli peut être préparé en nombre de mets appétissants tels que chou crémé, chou frit avec bacon, etc.

LES TOMATES peuvent être cuites au fourneau ou à l'étuvée. Elles ont plus de valeur nutritive si on les mange crues. Avant de les faire cuire, on devra les échauder pour enlever le sable et les pelures. Cuites au fourneau tout entière et assaisonnées avec beurre, poivre et sel, elles font un mets très appétissant. Si elles sont étuvées, le vieux pain peut être ajouté pour absorber une partie des jus et augmenter le volume.

LES LÉGUMES EN BOITES sont généralement bien cuits par le procédé de mise en conserve, de sorte qu'il n'y a qu'à les réchauffer un peu et à les assaisonner pour les rendre agréables au goût.

L'EFFET DE LA CUISSON SUR LES LÉGUMES. Généralement les carbohydrates des légumes sont contenus dans des petites cellules avec des murs relativement épais sur lesquels les sucs digestifs ont très peu d'effet; la chaleur de la cuisson crève ces murs de cellules, rendant le farineux plus soluble. La chaleur tend aussi à produire des saveurs agréables par la transformation d'une partie de l'empois en sucre. Les légumes farineux fournissent de l'énergie, et la variété verte fournit du volume, vitamines, saveur etc. Ordinairement, ni deux légumes farineux, ni deux légumes verts ne devront être servis au même repas, mais un bon équilibre sera maintenu en servant un légume farineux et un vert.

CUISSON DES LÉGUMES. Les suggestions suivantes concernant la cuisson des légumes seront trouvées pratiques.

a Faire cuire rapidement les légumes verts, d'habitude non couverts dans un peu d'eau bouillante salée. Le temps de cuisson dépend des légumes, mais généralement il ne faut pas plus de 20 minutes (5 ou 10 minutes sont ordinairement suffisantes) afin de ne pas détruire le contenu en vitamines.

b Tous les légumes devront être soigneusement égouttés après la cuisson.

c C'est une bonne règle d'employer assez d'eau pour empêcher les légumes de brûler. Si l'eau s'évapore, ajouter un peu d'eau bouillante.

d Si les légumes sont légèrement flétris, trempez-les dans l'eau froide. Même s'ils sont beaucoup flétris, le trempage les amé-

liorera, les rendra plus croquants et plus agréables au goût. Si les oignons, choux et choux-fleurs sont trempés dans l'eau froide pendant une heure avant la cuisson, ils n'échapperont plus cette odeur désagréable.

e Oignons, choux et choux-fleurs devront être cuits dans une casserole non couverte et l'eau changée au moins une fois pendant la cuisson. Il ne faudra pas ajouter de soda à l'eau.

f Les haricots et les pois devront être écalés, parés et lavés rapidement. S'ils restent longtemps dans l'eau ils perdront beaucoup de leurs qualités nutritives.

g Les pelures de betteraves ne devront pas être brisées, autrement leur couleur s'atténuera durant la cuisson.

h Les carottes devront être grattées et les navets pelés avant la cuisson. Les deux devront être tranchés mince.

i Après avoir enlevé les gousses, tous les cheveux du blé d'inde devront être enlevés des épis. Le blé d'inde ne devra pas être lavé.

j Les patates fraîches devront être grattées et les vieilles pelées. Si les patates bouillies, après avoir été égouttées, restent dans une casserole non couverte pendant quelques minutes sur le poêle, leur saveur sera beaucoup améliorée.

k Il arrive que des insectes se trouvent dans le coeur des choux. Si on désire faire cuire les choux en entier, il faudra d'abord les plonger dans de l'eau salée, la tête en bas, pour faire sortir les insectes.

Fèves au Lard

Ingrédients

8	tasses de fèves	1	c. à table de moutarde
2	livres de lard salé	4	c. à table de mélasse
2	oignons		un peu de soda

Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire tremper les fèves dans l'eau froide dans laquelle vous mettez du soda à pâte; le lendemain cuire sur le feu jusqu'à ce que l'enveloppe s'enlève seule, mettre dans un chaudron en fer à raison d'un rang de lard, un de fèves, ainsi de suite, ajouter l'oignon et les autres ingrédients. Recouvrir d'eau, couvrir et mettre cuire au fourneau pendant 10 à 12 heures.

Fèves Bouillies

Ingrédients

6	lbs. de fèves sèches	½ lb. de porc coupé en dés.

Mode de Préparation

Bien laver les fèves; les mettre dans une casserole avec environ 2 gals d'eau froide, et laisser venir au point d'ébullition; écumer alors et laisser mijoter pendant au moins 4 heures. Après qu'elles auront mijoté environ 2 heures, ajouter le lard et assaisonner au goût avec sel et poivre. L'eau qui est ajoutée durant la cuisson doit être bouillante. Servir chaud.

Betteraves Bouillies

Ingrédients
10 lbs. de betteraves

Mode de Préparation

Bien laver les betteraves et bouillir jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites, les tenir au-dessous d'une chantepleure et enlever les pelures avec la main; couper en tranches (ou si elles sont jaunes et tendres elles peuvent être servies rondes). Servir chaudes arrosées de sauce à la crême. En les lavant et en les faisant cuire, ayez soin de ne pas briser la pelure.

Betteraves Rôties

Ingrédients
12 lbs. de betteraves cuites
1 tasse de beurre
Sel et poivre
Persil.

Mode de Préparation

Couper les betteraves finement et les rôtir dans le beurre chaud. Assaisonner avec le persil finement coupé, sel et poivre.

Chou au Gratin

Ingrédients
8 tasses de chou cuit haché
1 tasse de fromage râpé
2 c. à thé de sel
4 tasses de lait
4 tasses de miettes beurrées
4 c. à soupe de farine
4 c. à soupe de beurre.

Mode de Préparation

Faites une sauce, avec la farine, le beurre et le lait. Arrangez une couche de chou. Versez la sauce par dessus. Ajoutez le fromage râpé puis les miettes. Répétez. Faites cuire au four pendant 20 minutes à 450°F.

Chou Bouilli

Ingrédients
12 lbs. de chou
2 lbs. de lard salé.

Mode de Préparation

Enlever les feuilles extérieures, enlever les coeurs, laver et mettre dans une casserole avec suffisamment d'eau pour les couvrir; ajouter le lard salé et assaisonner avec sel et poivre. Faire cuire dans une casserole non couverte pendant 20 minutes ou moins, y ajoutant l'eau bouillante requise pour que le chou soit entièrement recouvert en tout temps.

Chou Frit

Ingrédients
10 lbs. de chou cuit
½ lb. de graisse de bacon

Mode de Préparation

Couper le chou finement et y ajouter la graisse de bacon; assaisonner avec sel et poivre; faire cuire dans une poêle couverte, environ ½ heure, remuant fréquemment pour éviter de brûler.

Sauce aux Carottes

Ingrédients

8 cuil. à soupe de beurre
4 tasses de jus de carottes
4 cuil. à soupe de farine
2 tasses de carottes finement hachées
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faites fondre le beurre; ajoutez la farine; remuez pour bien mélanger; ajoutez graduellement le jus; remuez jusqu'à ce que la sauce soit bien liée et lisse; ajoutez les carottes; faites chauffer.

Carottes à la campagnarde

Ingrédients

10 lbs. de carottes
1 tasse de beurre
2 lbs. d'oignons
2 tasses de sucre
1 pinte de lait
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire cuire les carottes après les avoir coupées en tranches très minces. Fondre le beurre dans la poêle, le faire brunir, ajouter l'oignon, les carottes, le lait et lier avec de la farine délayée. Assaisonner et servir.

Carottes Rôties

Ingrédients

10 lbs. de carottes
½ lb. de graisse de bacon

Mode de Préparation

Gratter et laver les carottes et les mettre dans une casserole non couverte contenant suffisamment d'eau froide pour les couvrir; les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites; enlever et mettre dans une poêle contenant la graisse de bacon; assaisonner avec sel et poivre et faire cuire dans un fourneau très chaud pendant environ 20 minutes.

Carottes en purée

Ingrédients

10 lbs. de carottes
½ lb. de graisse de bacon.
3 chopines de bouillon de boeuf.

Mode de Préparation

Peler les carottes et les couper en tranches d'une épaisseur d'un demi-pouce; les mettre dans une casserole non couverte contenant le bouillon de boeuf; assaisonner avec sel et poivre et cuire lentement jusqu'à ce que ce soit bien cuit. Ajouter la graisse de bacon et bien piler. Servir chaud.

PATES ALIMENTAIRES

Les pâtes alimentaires, dites aussi pâte d'Italie, parce que leur industrie a pris naissance dans ce pays, sont fabriquées avec de la semoule de blé dur. Les plats préparés avec ces farineux sont précieux surtout en hiver où les légumes deviennent rares. Ils apportent une diversité heureuse aux mets ordinaires et sont dignes de satisfaire les goûts les plus exigeants.

Ces aliments, dont le macaroni et le spaghetti sont les plus employés, se digèrent facilement, s'assimilent bien, se préparent aisément et sont tout à fait recommandés dans les menus journaliers.

Souvent nous entendons dire que les pâtes alimentaires ne fournissent que des mets plus ou moins bons. Cette mauvaise opinion vient de ce qu'on ne sait pas toujours la manière de les faire cuire et de les assaisonner. Le macaroni et le spaghetti trop cuits, réduits en bouillie, n'ont plus aucun goût; leur saveur a disparu par cette cuisson désastreuse.

La cuisson de ces aliments doit être faite à l'eau bouillante salée (1 cuillerée à table de sel pour une pinte d'eau, à laquelle vous ajouterez si vous le désirez, 1 cuillerée à table de beurre, ce qui donne une meilleure saveur). Il est reconnu que l'eau froide décompose toute pâte qui n'a pas été cuite; les grains d'amidon se separent du gluten et se dispersent dans l'eau. L'eau bouillante, au contraire, cuit de suite le gluten et l'amidon se trouve ainsi retenu.

Ces farineux doivent se cuire sans que la casserole soit complètement couverte, afin d'éviter le gonflement. Le temps requis pour la cuisson, est de 10 à 15 minutes pour le vermicelle, de 15 à 20 minutes pour le spaghetti et de 20 à 25 minutes pour le macaroni. Après la cuisson, les pâtes alimentaires seront égouttées et passées à l'eau froide pour qu'elles gardent leur fermeté.

Pour faire bouillir le macaroni, tel qu'il doit l'être, remplissez un grand vaisseau ou casserole aux deux-tiers d'eau, mettez une cuillerée à soupe de sel pour chaque pinte d'eau à laquelle vous ajouterez, si vous le désirez, une demi-cuillerée à soupe de beurre, ce qui donne une meilleure saveur, et lorsque l'eau est en pleine ébullition, jetez-y le macaroni, non lavé mais après l'avoir essuyé avec un linge sec et propre. Laissez bouillir jusqu'à ce qu'il fléchisse facilement sous la pression des doigts, ensuite égouttez-le dans une passoire et rincez-le parfaitement bien dans l'eau froide dans laquelle vous le laisserez jusqu'à ce que vous soyez prêt à le finir suivant la recette désirée.

Si on doit faire cuire à nouveau avec d'autres ingrédients, ou cuire au four, il n'est pas nécessaire de le faire cuire tout à fait aussi tendre.

Macaroni et Hamburgsteak avec Tomates

Ingrédients

½ paquet de macaroni
6 oignons
1 tasse d'eau
Fromage râpé
1½ lb. de Hamburg steak
1 pinte de tomates en conserve
2 cuil. à soupe de beurre
Sel au goût.

Mode de Préparation

Hachez les oignons que vous ferez frire dans le beurre, ajoutez le steak, et faites cuire durant une demi-heure. Ensuite ajoutez l'eau, les tomates, le sel et le piment haché. Continuez de faire cuire lentement durant une heure. Cassez le macaroni en petits bouts et préparez-le d'après la recette No 1. Ensuite mêlez au steak. Tournez-le dans un grand plat chaud, et râpez un peu de fromage sur le dessus.

Spaghetti aux navets

Ingrédients

½ paquet de spaghetti
2 oignons hachés
½ tasse de fromage râpé
4 cuil. à soupe de beurre
2 tasses de navets pilés
Sel et poivre au goût
½ tasse de miettes de pain
2 tasses de lait.

Mode de Préparation

Préparez le spaghetti d'après la recette No 1. Faites bouillir des navets dans du lait bouillant, ou bouillon, ensuite pilez-les et mettez-les dans une tourtière beurrée; répandez-y les oignons hachés et un peu de sel et poivre. Mettez-y le spaghetti puis répandez-y le fromage et les miettes de pain, pointez avec du beurre et versez-y le lait. Faites cuire dans un fourneau chaud jusqu'à ce qu'il soit bien bruni, et servez immédiatement.

Spaghetti avec poisson

Ingrédients

½ paquet de spaghetti,
poisson cuit
beurre, fromage râpé,
sauce blanche.

Mode de Préparation

Préparez le spaghetti d'après la recette No 1. Enlevez les arêtes du poisson et séparez en petits bouts n'importe quel poisson cuit. Placez dans le fond d'une tourtière beurrée un peu de beurre et de fromage râpé, un rang de poisson, et répétez ainsi jusqu'à ce que vos provisions soient épuisées en formant le dernier rang de beurre et de fromage. Couvrez avec une sauce blanche et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit brun.

Macaroni à la Viande

Ingrédients

2 pqts. de macaroni
8 lbs. de viande cuite
1 pinte de bouillon de boeuf
2 pincées de canelle
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire cuire le macaroni. Hacher la viande bien fine et la mêler au macaroni. Ajouter les assaisonnements, le bouillon et laisser mijoter. Servir chaud.

Macaroni et Fromage

Ingrédients

2½ lbs. de macaroni
¾ lb. de fromage coupé en dés.

Mode de Préparation

Ajouter le macaroni à cinq pintes d'eau bouillante; saler au goût; faire bouillir environ 20 minutes, mais pas trop, afin qu'il ne devienne pas trop mou; égoutter et étendre environ un tiers du macaroni au fond d'une lèchefrite bien graissée; ensuite d'un tiers du fromage coupé en dés, et continuer les rangs. Faire cuire dans le fourneau environ 30 minutes et servir chaud. Si désiré, 2 ou 3 lbs. de miettes de pain rôti et 2 ou 3 boîtes de tomates peuvent être mélangées avec le fromage entre les rangs de macaroni.

Macaroni au Blé d'Inde

Ingrédients

2 pqts. de macaroni
3 boîtes de blé d'Inde
2 pintes de sauce blanche
Eau bouillante
Beurre
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire cuire le macaroni et le déposer dans un plat à gratin. Alterner un rang de macaroni et un rang de blé d'inde. Assaisonner chaque rang de quelques petites noisettes de beurre. Verser par dessus une sauce blanche claire. Faire cuire lentement dans un fourneau à chaleur modérée.

Restes de Viande avec Macaroni

Prendre les restes de boeuf bouilli ou d'autres viandes et en faire un hachis. Faire cuire dans l'eau une demi-livre de macaroni et le tourner ensuite dans une sauce rousse. Mêler le tout après avoir assaisonné avec le sel, le poivre et les épices; mettre dans un moule beurré et faire cuire au bain-marie. Au moment de servir, renverser en gâteau et servir avec une sauce aux tomates.

Macaroni Frit

Ingrédients

2 pqts. de macaroni
Eau bouillante
Sel.

Mode de Préparation

Faire cuire le macaroni et l'égoutter, mettre dans la friture bouillante et laisser cuire de nouveau jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée; placer en forme de pyramide dans un plat. Servir chaud.

Macaroni Italien

Ingrédients

2 pqts. de macaroni	½ tasse de matière grasse
4 tasses de tomates	2 oignons
8 clous de girofle	Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée, à laquelle une cuil. à table de matière grasse, a été ajoutée. Chauffer le reste de la matière grasse, y frire les oignons, joindre le macaroni, les assaisonnements et les tomates. Faire mijoter sur le feu pendant 5 à 10 minutes. Servir très chaud.

Macaroni avec Légumes

Ingrédients

1 pqt. de macaroni	4 tasses de légumes coupés en dés
6 tasses de sauce	8 oeufs cuits durs
¼ tasse de persil haché	Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire cuire le macaroni, mélanger avec la sauce blanche et garder chaud. Pyramider le macaroni sur un plat en l'entourant de légumes. Trancher les oeufs et les arranger soigneusement. Assaisonner avec sel et poivre et persil finement haché.

Oignons bouillis

Ingrédients

10 lbs. d'oignons

Mode de Préparation

Choisir des petits oignons et les faire bouillir ronds pendant 15 à 45 minutes, et servir avec sauce à la crème.

Oignons frits

Ingrédients

5 lbs. d'oignons pelés et tranchés	1 pinte de bouillon de boeuf
½ lb. de matière grasse	

Mode de Préparation

Mettre tous les ingrédients dans une poêle et placer sur un feu chaud. Quand l'eau sera évaporée, il restera suffisamment de gras pour dorer les oignons. Remuer fréquemment et assaisonner au goût avec sel et poivre. Peut être employé pour couvrir steak de boeuf ou servir comme légumes.

Oignons Farcis

Ingrédients

6 lbs. d'oignons grosseur moyenne	1 lb. de miettes de pain rôti
6 lbs. de débris de viande	3 lbs. de restes de pain.

Mode de Préparation

Peler les oignons et enlever le coeur. Préparer alors une farce avec la viande et du pain et farcir chaque oignon. Répandre les miettes de pain rôti dans une poêle bien graissée, y joignant les oignons et graisser le dessus. Faire cuire pendant 40 minutes dans un fourneau modéré. Servir chaud avec sauce aux tomates ou sauce Chili.

Oignons et Fromage Râpé

Ingrédients

6 lbs. d'oignons
½ lb. de fromage râpé
½ lb. de matière grasse.

Mode de Préparation

Peler et trancher les oignons, les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits; mélanger avec le fromage râpé et faire cuire dans un fourneau très chaud pendant 20 minutes.

Pois et Carottes Crèmés

Ingrédients

4 lbs. de carottes
1 boîte de pois

Mode de Préparation

Gratter les carottes et les couper en dés, mijoter jusqu'à ce qu'elles soient tendres, y ajouter les pois et épaissir avec deux livres de farine délayée avec de l'eau froide. Servir chaud.

Pâté aux Légumes

Ingrédients

8 tasses de viande cuite (coupée en dés)
8 tasses de navets (coupés en dés)
8 tasses de carottes (coupées en dés)
8 gros oignons (hachés fin)

Mode de Préparation

Couper les carottes, navets et oignons en petits morceaux et faire bouillir jusqu'à ce que ce soit presque cuit. Couper les restes de boeuf en petits morceaux. Amalgamer la viande et les légumes ensemble et ajouter une sauce blanche bien assaisonnée. Faire une pâte et la placer sur le mélange. Faire cuire au fourneau jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Pommes de terre au four

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre

Mode de Préparation

Choisir les pommes de terre moyennes, les laver dans plusieurs eaux, les essuyer et les mettre cuire au fourneau pendant environ 40 à 45 minutes. Servir de préférence au souper.

Pommes de terre en robe de chambre

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre

Mode de Préparation

Peler les pommes de terre et les mettre dans une casserole contenant l'eau froide; saler et faire bouillir lentement environ 20 à 40 minutes. Egoutter, enlever le couvercle et laisser les pommes de terre sur le poêle environ 3 minutes encore. Servir sur plat chaud.

Pommes de terre bouillies en robe de chambre

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre

Mode de Préparation

Choisir les pommes de terre moyennes, les laver dans plusieurs eaux, les mettre alors dans l'eau bouillante salée et faire cuire pendant une demi-heure. Egoutter. Ne pas laisser cuire les pommes de terre au point où elles se brisent.

Pommes de terre à la Pittsburg

C'est là en réalité un hachis de pommes de terre brunes.

Pommes de terre O'Brien

Coupez en cubes des pommes de terre bouillies froides. Mélangez-les avec du bacon cru, des oignons. Faites frire dans une poêle, tout comme vous feriez pour un hachis de pommes de terre.

Pommes de terre Franconia

Faites bouillir les pommes de terre pendant 10 minutes. Epluchez et mettez dans la casserole avec un rôti de viande. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient molles, en arrosant avec le jus de temps à autre.

Pommes de terre à l'espagnole

Coupez les pommes de terre bouillies froides en petits morceaux et faites-les cuire dans une sauce blanche claire jusqu'à ce que la sauce épaississe, ayant soin de ne pas les laisser brûler. Servez chaud.

Pommes de terre sucrées rissolées

Couper des pommes de terre sucrées cuites, sur le sens de la longueur en tranches d'un tiers de pouce. Placer dans la casserole. Etendre du beurre fondu ou de la bonne graisse, couvrir d'une couche de sucre brun et faire cuire dans un fourneau chaud brunissant.

Pommes de terre à la Campagnarde

Ingrédients

2 c. à soupe de graisse
1 c. à soupe d'oignons hachés fin
1 tasse de blé d'Inde en conserve
2 tasses de pommes de terre bouillies
¼ c. à thé de sel
Quelques grains de poivre

Mode de Préparation

Chauffez la graisse. Ajoutez les oignons et faites cuire jusqu'à amollissement. Ajoutez le blé d'inde et les pommes de terre coupées en cubes. Assaisonnez de sel et poivre et faites cuire en brassant de temps à autre jusqu'à cuisson complète.

Pommes de terre au gratin

Ingrédients

1 c. à soupe de graisse
¾ c. à thé de lait
3 tasses de pommes de terre bouillies
1 c. à thé de farine
½ c. à thé de sel
3 oeufs cuits dûrs tranchés
1 tasse de fromage râpé.

Mode de Préparation

Chauffez la graisse, ajoutez la farine et mélangez. Ajoutez le lait et le sel. Faites cuire en brassant continuellement jusqu'à léger épaississement. Coupez les pommes de terre en tranches épaisses et placez-en un rang dans un plat graissé. Couvrez des oeufs cuits durs. Saupoudrez de la moitié du fromage. Ajoutez un deuxième rang de pommes de terre. Couvrez de la sauce. Recouvrez du reste du fromage et faites cuire dans un fourneau modéré (325°F.) pendant 25 minutes.

Pommes de terre Brunies

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre

Mode de Préparation

Choisir les petites pommes de terre, les laver, les faire bouillir, mais sans trop les faire cuire; les peler, graisser chaque pomme de terre et les étendre dans une poêle graissée. Faire cuire dans un fourneau jusqu'à ce qu'elles soient brunies; ordinairement cela prend de 10 à 30 minutes.

Gâteaux aux pommes de terre

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre
¼ once de persil finement haché
½ lb. de farine

Mode de Préparation

Passer les pommes de terre cuite au moulin et les façonner en gâteaux d'environ 3 onces. Rouler alors dans la farine et frire dans la grande friture jusqu'à ce qu'elles soient bien brunies. Peuvent être servies avec n'importe quelle sorte de viande. Les restes de pommes de terre préparées de n'importe quelle manièrè,, péuvént êrte employés pour cette recette.

Pommes de terre au Fromage

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre
½ lb. de fromage râpé
3 chopines de bouillon de boeuf.

Mode de Préparation

Employer les pommes de terre cuites, les couper en morceaux. Assaisonner au goût avec sel et poivre et mélanger avec le bouillon de boeuf, y ajouter le fromage râpé. Etendre 2 à 3 pouces d'épais dans une poêle bien graissée et faire cuire au fourneau très chaud pendant environ 30 minutes.

Pommes de terre Crèmées

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre
1 chopine de lait
3 chopines de bouillon de boeuf
1 once de persil

Mode de Préparation

Nettoyer et faire bouillir les pommes de terre avec leur pelure jusqu'à ce qu'elles soient cuites; les peler et trancher en travers. Laisser le bouillon de boeuf venir au point d'ébullition sur le poêle, épaissir avec la farine délayée et ajouter le lait; mettre les pommes de terre dans une casserole et verser le bouillon de boeuf. Laisser venir au point d'ébullition et enlever du poêle immédiatement. Saupoudrer avec persil finement haché avant de servir. Assaisonner au goût avec sel et poivre.

Beignes aux Pommes de Terre

Ingrédients

4 c. à soupe de beurre
3 oeufs (équivalent en poudre)
¼ tasse de lait
¼ tasse sucre
2½ tasses de farine à pain
1 tasse de pomme de terre en purée fraîchement bouillies
3 c. à thé poudre à pâte
1 c. à thé de sel.

Mode de Préparation

Faites une crème avec le sucre et les oeufs, ajoutez en brassant le beurre et puis les pommes de terre et le lait, tamisez la farine avec la poudre à pâte et le sel et ajoutez au mélange. Bien que cette pâte soit légère, on ne doit pas y ajouter plus de farine, roulez la pâte très légèrement d'un demi-pouce d'épaisseur et coupez avec le découpoir, puis faites frire à la "shortening" à 375°F. Les pommes de terre ne doivent pas être ajoutées à la pâte avant d'être refroidies. (Pour 4 douzaines de beignes).

Pommes de terre Frites

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre pelées.

Mode de Préparation

Nettoyer et peler les pommes de terre, couper sur la longueur en tranches d'un demi-pouce, faire frire dans la grande friture jusqu'à ce que ce soit bien doré, saler. Servir chaud avec n'importe quelle sorte de viande.

Pommes de terre Hachées

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre — 3 chopines de bouillon

Mode de Préparation

Couper les pommes de terre cuites en petits morceaux, étendre 2 ou 3 pouces d'épais au fond d'une marmite bien graissée; verser un peu de graisse sur les pommes de terre et faire cuire 30 minutes dans un fourneau.

Pommes de terre Lyonnaises

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre — 1 lb. d'oignons

Mode de Préparation

Laver les pommes de terre et les foire bouillir avec la pelure; peler et trancher en travers; laver et trancher les oignons, les frire jusqu'à ce que ce soit doré et y ajouter les pommes de terre. Assaisonner au goût avec le sel et poivre, ajoutant suffisamment de graisse pour les mouiller. Faire environ 2 pouces d'épais au fond d'une marmite bien graissée. Faire cuire environ 30 minutes dans un fourneau chaud.

Pommes de terre Ecrasées

Ingrédients

10 lbs. de pommes de terre

Mode de Préparation

Nettoyer et peler les pommes de terre, et les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient cuites; égoutter, saler et bien écraser. Mettre un peu de bouillon de boeuf et bien fouetter.

Pâtés aux Pommes de terre

Faire bouillir les pommes de terre avec sel; égoutter, laisser sécher et écraser. Assaisonner avec sel et poivre. Faire une pâte et en couvrir le fond et les côtés d'une lèchefrite ou caserole. Mettre les pommes de terre dans la casserole et les couvrir avec une autre pâte. Faire cuire au fourneau. Servir chaud.

Citrouilles Rôties

Ingrédients

10 lbs. de citrouille — ½ lb. de graisse de bacon.

Mode de Préparation

Peler les citrouilles, enlever les graines, bien les laver, couper en morceaux de pas plus de 2 pouces carrés; étendre un rang de ces morceaux dans une lèchefrite et verser ½ lb. de graisse de bacon; assaisonner avec sel et poivre; couvrir pour empêcher l'évaporation et faire cuire dans un fourneau à feu doux. Ou choisir des citrouilles d'environ 5 lbs chacune, les fendre en deux et bien les

nettoyer sans les peler, arroser avec sel et sucre et mettre dans une lèchefrite de manière à ce que le côté coupé soit dessus. Faire cuire dans un fourneau à feu doux.

Riz bouilli

Ingrédients

2 lbs. de riz
1 once de sel
2½ pintes d'eau.

Mode de Préparation

Laver le riz dans plusieurs eaux. Mettre bouillir 2½ pintes d'eau; quand elle boue mettre le riz et le sel. Ne couvrez pas la casserole. Faire bouillir environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz puisse être écrasé avec les doigts; mettre alors la casserole au fond du poêle pour permettre à l'eau de s'évaporer. Servir chaud. On peut en faire un dessert en y ajoutant du raisin et de la canelle et servir avec une sauce sucrée.

Riz Frit

Ingrédients

2 lbs. de riz
½ lb. d'oignons tranchés
1 lb. matière grasse.

Mode de Préparation

Faire bouillir le riz comme dans la recette précédente; mettre la graisse dans une poêle et laisser fumer; ajouter les oignons et les dorer, ajouter le riz et agiter constamment pour éviter de brûler et pour mélanger la graisse avec le riz. Le riz peut être cuit dans un fourneau chaud en ayant soin de le remuer très souvent. Environ 15 à 20 minutes sont requises pour le frire.

Spaghetti avec Fromage

Ingrédients

2 lbs. de spaghetti
1 lb. fromage coupé en dés

Mode de Préparation

Mettre le spaghetti dans 5½ pintes d'eau bouillante salée et laisser bouillir pendant 20 minutes. Egoutter et étendre environ ⅓ du spaghetti au fond d'une lèchefrite bien graissée, suivi de ⅓ du fromage coupé en dés. Alterner ces rangs. Faire cuire au fourneau environ 30 minutes. Servir chaud. Si désiré, 2 ou 3 lbs. de miettes de pain rôti et 2 ou 3 boîtes de tomates peuvent être mélangées avec le fromage entre les rangs de spaghetti.

Spaghetti avec Sauce aux Tomates

Ingrédients

2 pqts. de spaghetti
½ tasse de beurre
2 btes de tomates
½ tasse de farine

Mode de Préparation

Faire bouillir le spaghetti. Faire bouillir les tomates pendant 10 minutes et les passer au tamis. Faire fondre le beurre et ajouter

la farine et les tomates, et assaisonner. Laisser mijoter pendant environ 5 minutes. Ajouter le spaghetti. Garder chaud.

Tomates Etuvées

Ingrédients

3 btes de tomates

⅛ lb. de beurre

2 lbs. de pain sec

Mode de Préparation

Mélanger les tomates et le pain dans une casserole; assaisonner au goût avec sel et poivre et ajouter le beurre; laisser mijoter jusqu'au temps de le servir. Environ 15 minutes de mijotage est requis. Ne doit pas cuire plus longtemps. L'addition du piment vert coupé en dés améliore ce mets. Servir chaud.

Navets écrasés

Ingrédients

6 lbs. de navets.

Mode de Préparation

Peler et couper les navets sur le travers, en tranches d'un demi-pouce; assaisonner au goût avec sel et poivre et laisser mijoter pendant environ 40 minutes. Garder les navets bien couverts d'eau, et ne pas couvrir la casserole, afin que l'odeur de souffre s'échappe. Quand ils sont cuits, écraser et servir chaud.

Navets Crémés

Ingrédients

6 lbs. de navets.

Mode de Préparation

Peler et couper les navets en dés d'un demi-pouce. Assaisonner au goût avec sel et poivre et mijoter environ 40 minutes. Egoutter et couvrir avec une sauce blanche quand le tout est prêt à servir.

SALADES

Les salades sont surtout composées des légumes crus qui sont riches en minéraux et en vitamines. L'addition de l'huile à la mayonnaise ajoute à la valeur calorifique. Les salades ne sont pas seulement un grand aide pour équilibrer l'alimentation, mais ajoutent du volume, ce qui aide beaucoup au bon fonctionnement nécessaire des intestins. Très peu de salades requièrent de la cuisson, mais chaque cuisinier devrait savoir comment préparer une salade appétissante et d'une façon attrayante. Les salades économiques sont souvent celles qui ont le plus de valeur nutritive auxiliaire. Celles qui sont composées de feuilles vertes, tel que laitue et choux, doivent toujours être servies froides. Les feuilles devront être soigneusement lavées et laissées dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et alors égouttées juste avant d'être servies. Si elles restent trop longtemps dans la mayonnaise, les feuilles se flétriront et la salade

ne sera pas aussi appétissante. La mayonnaise devra être ajoutée à la salade juste avant de la servir; même pour les concombres, jeunes oignons et radis: c'est-à-dire qu'ils doivent être bien lavés et laissés dans l'eau froide ou l'eau glacée, ce qui rend les feuilles tendres et fermes. Les restes de légumes sont souvent employés pour faire les salades. La salade aux patates quand elle est bien faite, avec oignons, marinades et céleri et mélangée avec une bonne mayonnaise faite avec de l'huile et de la moutarde, est particulièrement appréciée comme le mets principal d'un repas froid.

La salade aux patates devra être faite plusieurs heures d'avance pour la laisser refroidir avant de la servir. Les patates pour la salade devront être bouillies dans la pelure. Il faudra voir à ne pas trop les faire cuire, afin de pouvoir facilement les couper en petits cubes. Quand elles sont bouillies dans leur pelure, il n'y a pas de perte comme en les pelant, ce qui est un facteur économique qui ne doit pas être négligé. Pour être attrayante, les salades doivent être variées. Une mayonnaise bon marché et appétissante peut être faite avec du vinaigre, de la moutarde, du sucre, du paprika, du sel et du poivre, avec juste assez d'huile pour les amalgamer et amollir la pâte.

Des tomates fraîches tranchées avec ou sans oignons font une excellente salade. Certaines personnes préfèrent ne pas avoir de mayonnaise, d'autres aiment mieux un mélange de vinaigre, poivre, sel et sucre. Par conséquent, quand les tomates tranchées sont servies comme salade, elles devront être mises sur la table dans les plats à légumes et les hommes auront la permission de se servir de vinaigre, sel et sucre à leur goût.

RECETTES DE SALADE

(Pour 25 hommes)

Salade aux Fèves cuites

Ingrédients

2 lbs. de fèves rôties
½ lb. marinades sucrées finement hachées
¼ once de moutarde préparée
¼ chopine de vinaigre
½ lb. d'oignons finement hachés
¼ chopine de mayonnaise
½ pied de salade
Sel et poivre au goût.

Mode de Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients et assaisonner avec sel, poivre, moutarde et vinaigre. Les restes de fèves du dîner peuvent être employées pour cette salade. Servir froid. Servir chaque portion sur une feuille de laitue.

Salade aux Choux

Ingrédients

5 lbs. de choux
½ pied de céleri coupé en dés
1 chopine de mayonnaise française.

Mode de Préparation

Parer, laver, nettoyer et couper les choux en 4 morceaux et enlever les coeurs; les tremper dans l'eau froide salée pendant une heure, avec le céleri coupé en dés; environ 15 minutes avant de servir, enlever le chou et agiter pour que l'eau sorte; couper en lambeaux. Enlever le céleri de l'eau et le bien mélanger avec le chou coupé en lambeaux. Verser la mayonnaise sur la salade et mélanger le tout. Assaisonner au goût avec sel et poivre. Servir froid.

Mayonnaise Bouillie

Ingrédients

2 cuil. à table de moutarde sèche
2 cuil. à table de sel
2 cuil. à table de sucre
½ tasse de vinaigre
¼ tasse de lait
¼ lb. de farine
1 cuil. à table de beurre
1 oeuf battu
1 pinte d'eau

Mode de Préparation

Mettre la moutarde, sel et sucre dans une casserole avec le vinaigre; faire chauffer presqu'au point d'ébullition, remuer pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Amalgamer la farine et le beurre ensemble et l'ajouter au mélange chaud. Ajouter l'oeuf battu et l'eau, et mijoter jusqu'à ce que ce soit de la consistance de moutarde préparée. Laisser refroidir et ajouter du lait jusqu'à la consistance de mayonnaise. Régler la quantité de sel au goût.

Mayonnaise Française

Pour faire la mayonnaise française pour 25 hommes mettre 1½ cuil. à thé de sel, ⅛ de cui. à thé de poivre, et ⅛ de cuil. à table de paprika avec 4 onces de vinaigre dans un bol et bien battre. Alors ajouter lentement 10 onces d'huile à salade en battant continuellement.

Salade aux Pommes de terre

Ingrédients

8 lbs. de pommes de terre bouillies et tranchées.
½ lb. d'oignons hachés
½ chopine de vinaigre
½ chopine d'eau
½ lb. de bacon coupé en dés et doré.

Mode de Préparation

Mettre les pommes de terre dans un bol avec les oignons par dessus. Frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit doré et quand il est encore bien chaud, écraser avec les pommes de terre, et ajouter le vinaigre et l'eau. Bien mélanger et assaisonner au goût avec sel et poivre. Laisser reposer 2 heures avant de servir.

Salade au Saumon

Ingrédients

2 lbs. de saumon
2 lbs. de laitue
2 lbs. pommes de terre bouillies coupées en dés
1 chopine mayonnaise

Mode de Préparation

Mettre dans un bol le saumon coupé finement, et mélanger avec les pommes de terre. Tremper la laitue dans l'eau froide salée pendant 1 heure, enlever et agiter pour que l'eau sorte. Couper la laitue en lambeaux et l'ajouter à la salade. Mélanger ⅓ de la mayonnaise avec la salade et étendre le reste sur la surface. Garnir avec morceaux de légumes tendres et servir immédiatement.

Salade aux Légumes

Ingrédients

5 lbs. de légumes cuits.

Mode de Préparation

Presque toutes les sortes de légumes cuits peuvent être employés pour salade aux légumes, en les assaisonnant avec moutarde, vinaigre et graisse de bacon ou huile d'olive.

MARINADES

(Pour 25 hommes)

Moutarde Canadienne

Ingrédients

1 tasse Cassonade
1 tasse de moutarde sèche
¼ tasse de farine
¼ tasse de farine grillée
2 pintes de vinaigre chaud
2 tasses d'eau froide
Epices
Sel et poivre

Mode de Préparation

Mélanger la moutarde, farine, cassonade, épices, sel et poivre avec l'eau froide. Verser ce mélange dans le vinaigre chaud, battre et faire cuire au bain-marie pendant 15 à 20 minutes. Mettre dans des jarres hermétiquement fermées.

Moutarde des Laurentides

Ingrédients

½ tasse de moutarde
1 tasse de cassonade
3 tasses de vinaigre chaud
6 oignons
4 c. à table de farine
1 tasse vinaigre froid
Epices au goût
Sel et poivre.

Mode de Préparation

Faire bouillir les oignons avec le vinaigre chaud, délayer tous les autres ingrédients secs avec le vinaigre bouillant, après avoir enlevé les oignons du vinaigre. Laisser mijoter 5 à 10 minutes. Laisser refroidir. Cette moutarde peut se conserver de 3 à 4 mois si elle est hermétiquement fermée.

Betteraves Marinées

Ingrédients

10 lbs. de betteraves
2 pintes vinaigre

Mode de Préparation

Faire bouillir les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en ayant soin de ne pas les briser. Oter la pelure en-dessous de la chantepleure. Trancher et mettre dans le vinaigre au moins 2 heures avant de servir.

Oignons Marinés

Ingrédients

Oignons	Vinaigre

Mode de Préparation

Peler les oignons, les mettre tremper toute la nuit dans l'eau salée. Egoutter, les mettre dans des jarres et couvrir avec vinaigre bouillant.

Oignons Tranchés

Ingrédients

5	lbs. d'oignons	3	pintes de vinaigre

Mode de Préparation

Peler les oignons et les trancher mince. Laisser tremper dans le vinaigre pendant au moins 2 heures avant de servir. Servir froid.

QUAND LES OEUFS SONT RARES

Quand les oeufs sont rares ou coûteux, on peut faire la pâte à crêpes avec de la bière d'épinette, ou avec de la neige propre et un peu de lait, ce qui remplace facilement les oeufs.

On se souviendra qu'un gâteau trop riche se brise facilement, qu'une quantité trop forte de sucre donne une croûte épaisse et dure, et que trop d'oeufs rendent le gâteau sec et pesant, l'usage de lait sur donne un gâteau spongieux et léger. Avec le lait sur, on doit employer du soda à pâte seulement, avec le lait doux, on se servira de poudre à pâte, ou de la crème de tartre dans les proportions désirées. La crème de tartre et le soda à pâte sont parfois employés à la place de la poudre à pâte. Mettre à cet effet, 2 cuillerées à thé de crème de tartre et 1 petite cuillerée à thé de soude pour 3 tasses de farine, sassez-les bien ensemble 2 et même 3 fois.

Pour éprouver les oeufs

Comme plusieurs recettes exigent des oeufs, il est utile de savoir les éprouver avant de les employer, placez l'oeuf dans un verre d'eau et s'il est frais il restera au fond du verre, s'il n'était pas frais, la partie la plus grosse de l'oeuf s'élèvra plus que l'autre. Plus cette partie s'élèvera, plus l'oeuf sera ancien. Durant la saison chaude, c'est une bonne idée de mettre les oeufs dans l'eau froide avant de s'en servir, et ils se battront bien mieux. Assurez-vous de

la fraîcheur de vos oeufs, autrement ils ne se fouetteront pas, ou très mal.

Remarques sur les gâteaux aux fruits

1° Un gâteau pesant et lourd résulte souvent de ce qu'on s'est servi de fruits humides. Après avoir lavé le raisin de corinthe ou autre fruit de service, on le laissera quelque temps dans la passoire dans un endroit assez chaud afin qu'il sèche. Il est bon aussi de le saupoudrer de farine afin de mêler le fruit aux autres objets.

2° Comme règle générale, les gâteaux aux fruits prennent de 2 à 4 heures de cuisson.

3° On se rappellera que les fruits secs ajoutés à la pâte la rendent plus épaisse en absorbant l'humidité de la matière, tandis que le contraire se produit en se servant de fruits frais.

4° On ne remplira les moules qu'aux deux-tiers afin de permettre à la matière de gonfler librement.

5° Pour donner de la couleur au gâteau de fruits ou d'épices, on fait quelquefois blondir la farine à la bouche du four avant de procéder au mélange des ingrédients.

LES DESSERTS

Les desserts sont des aliments généralement sucrés qui terminent avantageusement les repas; ils se servent au dîner et au souper.

Cette catégorie d'aliments comprend les pâtes, les gâteaux, les biscuits, les compotes, les confitures, les conserves, etc.

Ces plats sont nécessaires à notre organisme en apportant les principaux reconstituants qui pourraient manquer à un repas et, de plus, s'ajoutent convenablement à un dîner ou à un souper peu appétissants.

Les desserts sont ordinairement de digestion difficile: cependant la cuisson influe sur leur degré de digestibilité et il est à recommander que les pâtes brisées et feuilletées soient bien croustillantes. Les biscuits secs et les gâteaux éponges qui sont légers se digèrent plus facilement que les pains d'épices et les gâteaux aux fruits qui sont plus lourds.

On peut être bon cuisinier lorsqu'il s'agit de la cuisson des viandes ou des légumes et ne pas réussir dans la confection des pâtes des gâteaux, etc. Cette lacune peut venir de ce qu'on n'apporte pas assez de soins dans le choix des matières premières ou de la cuisson.

Il faudra aussi observer d'autres règles qui sont bien importantes.

Pour obtenir une pâte plus légère, il est nécessaire de séparer les jaunes d'oeufs des blancs, de monter ces derniers en neige et de les ajouter délicatement à la préparation. Pour réussir à monter rapidement les blancs d'oeufs il est à conseiller de leur ajouter quelques grains de sel avant de commencer à les battre.

Il est d'une extrême importance que le sucre soit complètement fondu avant d'ajouter la farine.

Dans tous les gâteaux ou biscuits où il entre du beurre, il vaut mieux le défaire en crème, ce qui donne un gâteau moins lourd, excepté si la recette dit de le faire fondre.

Le sel, les épices et la poudre à pâte se mêlent à la farine avant de la tamiser. La farine doit être tamisée avant d'être mesurée.

Le choix des matières premières ayant été fait, la pâte est préparée et il ne reste plus que la cuisson. Un fourneau qui n'est pas à point peut faire tout manquer. La cuisson est une opération très délicate et le cuisinier devra chauffer son fourneau assez à l'avance pour ne pas faire attendre la pâte. Il est facile de reconnaître le degré de chaleur de nos fourneaux au moyen d'un thermomètre spécial qui peut s'adapter facilement.

Le fourneau doit rester fermé pendant toute la première partie de la cuisson, c'est-à-dire pendant environ un quart d'heure à vingt minutes.

Les gros gâteaux demandent un fourneau pas trop chaud, car il faut laisser à la pâte le temps de monter avant de la cuire. Les petits gâteaux, au contraire, demandent un fourneau chaud pour les cuire dès qu'ils sont montés, sinon ils retombent. Pour empêcher les gâteaux de coller, il s'agit de tapisser le moule avec du papier beurré, démouler à leur sortie du fourneau et les placer sur un tamis ou une grille et non à plat sur une table, ce qui développerait de l'humidité.

Pouding aux Bleuets

Ingrédients

2	tasses farine	4	c. à thé poudre à pâte
½	c. à thé sel	½	tasse de lait
4	c. à soupe beurre	1	c. à soupe sucre
⅔	tasse bleuets en conserve	1	c. à soupe beurre
2	c. à soupe sucre	2	c. à thé farine.

Mode de Préparation

Tamisez ensemble farine, sucre, poudre à pâte et sel, ajoutez beurre et lait. Roulez en rectangle de ¼ pouce d'épaisseur et versez les bleuets au centre de la pâte, saupoudrez les bleuets et la seconde quantité de sucre et farine, puis parsemez de petits morceaux de beurre ou shortening et roulez comme un gâteau roulé à la gelée. Découpez en morceaux d'un pouce d'épaisseur et mettez dans la lèchefrite, le côté plat en-dessous, mouillez de lait et faites cuire pendant une demi-heure, à four plutôt chaud, 400 degrés environ.

Servez chaud avec la sauce suivante:

4	c. à soupe de beurre	2	c. à soupe fécule de maïs (Cornstarch)
1	tasse de sucre	1	tasse eau bouillante
½	c. à thé sel	½	c. à thé essence de citron
½	c. à thé vanille		

Mode de Préparation

Mélangez le beurre, fécule de maïs, sucre et sel, ajoutez le mélange à l'eau bouillante en brassant, et faites cuire jusqu'à consistance épaisse et claire. Retirez du feu, ajoutez essence et vanille et servez chaud.

Pouding Brown Betty

Ingrédients

4 lbs. de pain ou restes de pain	1 lb. de fruits piquants secs.
2½ lbs. de sucre caramélisé	

Mode de Préparation

Couper le pain en dés d'un pouce et le brunir dans un fourneau à feu doux; mettre 1¼ gallon d'eau sur le poêle et y ajouter le sucre caramélisé et les fruits; épaissir légèrement avec de la farine délayée; verser sur le pain grillé. Cuire au fourneau à 350 degrés pendant environ 20 minutes.

Pouding de Chaumière sans Oeufs

Ingrédients

1 tasse de sucre	3 cuil. à table de beurre clarifié
1 tasse de lait	1 cuil. à thé de soda à pâte
2 tasses de farine	2 cuil. à thé de crème de tartre.

Mode de Préparation

Faites cuire dans une terrine environ ½ heure. Au désir, ajoutez des tranches de pommes. Servez avec la sauce qui convient.

Pouding aux Framboises

Ingrédients

½ livre de miettes de pain rassis	3 onces de suif haché
6 onces de confitures de framboises	4 cuil. à table de sucre
¾ de cuil. à thé de soda à pâte	Lait de beurre.

Mode de Préparation

Mettre le soda à pâte, les miettes de pain et le suif dans un bol. Ajoutez les confitures et suffisamment de lait de beurre pour humecter légèrement. Mettez dans un moule à pouding bien graissé. Couvrez avec un papier beurré et faites cuire à la vapeur durant 2 heures. Servez avec une gelée défaite en guise de sauce.

Pouding à la Course

Prenez des restes de gâteau rassis suffisamment pour couvrir le fond d'un moule. Battez dans un bol 2 oeufs avec 2 cuillerées à table de sucre, un peu de sel et de muscade. Remplissez le moule avec du lait doux et versez le tout sur le gâteau. Mettez à la bouche du four et laissez jusqu'à ce que le flan prenne. Il est alors prêt à être servi.

Pouding à la Bourgeoise

Ingrédients

2 pintes de lait	6 tasses de restes de gâteaux
8 oeufs (poudre d'oeufs)	¼ tasse de beurre
2 tasses de sucre	1 cuil. à table de vanille.

Mode de Préparation

Battre la poudre d'oeufs avec le sucre et ajouter le lait, puis les restes de gâteaux, le saindoux fondu et la vanille. Faire prendre à fourneau doux et servir avec sauce sucrée, mélasse ou sirop de sucre.

Pouding Indien

Ingrédients

1⅓ tasse de farine de maïs	4 c. à table de sel
16 tasses de lait	2 c. à table de cannelle
4 cuil. à table de gingembre	2 tasses de mélasse

Mode de Préparation

Faites chauffer le lait au bain-marie. Ajoutez-y la farine de maïs en remuant avec une fourchette et faites cuire 20 minutes en remuant jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Ajoutez la mélasse, le sel et les épices. Versez dans une tourtière beurrée. Mettez dans une casserole d'eau chaude et faites cuire au four à feu modéré environ 1 heure, ou jusqu'à ce que ce soit pris.

Pouding aux Pommes

Ingrédients

1½ lb. de pommes coupées en dés	7 lbs. de pain
1½ lb. de sucre	½ once de cannelle

Mode de Préparation

Etuver les pommes dans 2 pintes d'eau; trancher et griller le pain et l'étendre au fond d'une marmite bien graissée; étendre alors une rangée de pommes sur le pain grillé et saupoudrer avec sucre et cannelle; continuer les rangées alternatives de pain grillé ét de pommes jusqu'à ce que le tout soit employé. Faire cuire dans un fourneau chaud de 400° environ 20 minutes et servir avec une sauce ordinaire ou de la caramelle. Presque toutes les sortes de fruits frais ou secs peuvent être employés et le pouding nommé d'après le fruit employé.

Pouding au Pain avec Sauce

Ingrédients

5 lbs. de croutes de pain	1 chopine de lait
1 lb. de sucre	1 lb. de fruits secs
½ once de cannelle	

Mode de Préparation

Tremper le pain dans l'eau froide et presser avec la main pour égoutter; assaisonner avec sucre et cannelle; bien mélanger et étendre un pouce d'épaisseur dans des casseroles; étendre par-dessus

un pouce de fruits étuvés; une autre rangée de pain; sur le dessus étendre le sucre et la cannelle; faire cuire dans un fourneau modéré 350 à 375 degrés, pendant 40 minutes. Servir chaud ou froid avec sauce à la crème. Cela fait un excellent mets et permet d'employer les restes de pain. Un meilleur pouding peut être fait en plongeant le pain dans le lait sans l'égoutter. Elle sera encore améliorée en y ajoutant 3 oeufs.

Pouding Cottage

Ingrédients

1 tasse de beurre
2½ tasses de sucre
2 oeufs
2 pintes de lait
5 lbs. de farine
2 cuil. à table de poudre à pâte
2 cuil. à thé de sel

Mode de Préparation

Tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble. Crémer le beurre et ajouter graduellement le sucre et les oeufs battus. Bien mélanger. Alors, ajouter la farine et le lait alternativement, en mêlant entièrement. Mettre dans des casseroles graissées et faire cuire dans un fourneau modéré pendant 35 minutes. Servir avec une sauce sucrée.

Pouding au Gingembre

Ingrédients

2 tasses de mélasse
1 tasse de beurre
2 cuil. à table de gingembre
2 oeufs (poudre d'oeufs)
1 tasse d'eau chaude
2 cuil. à table de soda
1 tasse de fruits cuits (raisins)
Farine pour faire une pâte moyenne.

Mode de Préparation

A la mélasse ajouter le soda, le gingembre, l'eau chaude, le beurre défait en crème et la poudre d'oeufs; battre le tout, mêler les fruits, faire cuire dans un moule au fourneau chaud pendant 1½ heure.

Pouding de Ménage

Ingrédients

4 tasses de lait (ou plus)
4 oeufs (poudre d'oeufs)
1 tasse de sucre
3 tasses de restes de gâteau ou de brioches
7 cuil. à thé de matière grasse
2 cuil. à thé de vanille.

Mode de Préparation

Mélanger la poudre d'oeufs avec le sucre, et ajouter le lait. Battre et ajouter les restes de gâteau, le gras fondu et la vanille. Faire cuire légèrement au fourneau modéré, 350°, et servir avec une sauce sucrée, mélasse ou sirop de sucre.

Pouding aux Pommes

Ingrédients

3 tasse de sucre brun
2 tasses de beurre
3 tasses de farine
12 tasses de pommes cuites.

Mode de Préparation

Mettez la compote de pommes au fond d'un plat qui va au four. Frottez les autres ingrédients ensemble, jusqu'à ce qu'ils soient en miettes. Répandez par-dessus les pommes et faites cuire dans un four chaud à 400°F. pendant 25 à 30 minutes.

Pouding aux Carottes

Ingrédients

1 tasse de carottes crues râpées
1 tasse de pommes crues râpées
1 tasse de farine
1 tasse de sucre blanc
½ tasse de raisins
½ tasse de raisins de Corinthe
½ tasse de beurre
½ c. à thé de clou de girofle
½ c. à thé de muscade
½ c. à thé de cannelle
1 tasse de pommes de terre crues râpées

Mode de Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients et ajouter en dernier lieu les pommes de terre.

Cuire à la vapeur durant trois heures. Servir avec sauce dorée.

Pouding à la Reine

Ingrédients

6 tasses de pain rassi
6 tasses de lait
5 oeufs (poudre d'oeufs)
1½ tasse de sucre.
Un peu d'essence de citron

Mode de Préparation

Déposer le pain coupé en morceaux dans un plat et jeter dessus le lait brassé avec les oeufs, le sucre et un peu d'essence de citron. Mêler le tout et faire cuire au fourneau pendant environ 1 heure.

Pouding à la Vapeur

Ingrédients

¾ tasse de beurre
½ tasse de sucre
3 oeufs
½ cuil. à thé de sel
1 chopine de lait
2½ lbs. de farine
3 cuil. à table de poudre à pâte.

Mode de Préparation

Défaire le beurre en crème et ajouter le sucre, les oeufs battus, puis le lait et la farine tamisée avec le sel et la poudre à pâte. Faire cuire dans des boîtes beurrées, pendant environ 2 heures. Servir avec sauce à la cassonade.

Pouding au Suif

Ingrédients

2 tasses de suif haché
2 tasses de mélasse
2 tasses de lait
6 tasses de farine
2 cuil. à thé de soda
2 cuil. à thé de cannelle
2 cuil. à thé de girofle et gingembre
1 cuil. à thé de sel.

Mode de Préparation

Verser la mélasse et le lait sur le suif. Tamiser la farine avec tous les ingrédients secs et faire la détrempe avec le liquide. Mettre le tout dans des moules beurrés fermés hermétiquement et faire cuire à la vapeur pendant 2 ou 3 heures. Servir avec sauce sucrée.

Pouding au Riz

Ingrédients

2¼ lbs. de riz
6 oeufs battus
1 lb. raisin
2¼ lbs. de sucre
½ once d'essence de vanille
2½ chopines de lait
¼ once de sel

Mode de Préparation

Plonger le riz dans l'eau bouillante, le faire bouillir 15 minutes. Egoutter. Le riz ne devra pas être trop bouilli, parce que les grains devront rester séparés et fermes. Mélanger les oeufs, raisin, sucre, lait, sel et essence. Ajouter le riz et suffisamment d'eau pour couvrir. Remuer. Faire cuire lentement au fourneau de 250 à 325°, jusqu'à ce que le pouding soit légèrement doré sur le dessus. Servir chaud ou froid avec lait ou sauce sucrée.

Pouding au Chocolat

Ingrédients

1¼ lb. de fécule de maïs
1¼ lb. de sucre
2 pintes de lait
½ once d'essence
½ lb. de cocoa.

Mode de Préparation

Faire dissoudre la fécule de maïs dans une pinte d'eau froide; ajouter alors un gallon d'eau bouillante, le sucre, le sel et le lait. Mijoter pendant 5 minutes et refroidir. Ajouter l'essence et ie cocoa. Mettre sur la glace et servir bien froid avec lait ou sauce sucrée.

Pouding au Tapioca

Ingrédients

3 pintes d'eau froide
2 lbs. de sucre
1 lb. de tapioca
1 lb. de fruits secs

Mode de Préparation

Ajouter l'eau au tapioca et laisser mijoter pendant environ 2 heures; ajouter alors les fruits et, si désiré, les oeufs battus. Les fruits et les oeufs devront être battus dans le mélange quand il est chaud. Du raisin de corinthe, ou n'importe quelles sortes de baies ou fruits piquants peuvent être employés.

Gâteau au Chocolat

Ingrédients

6 cuil. à table de cacao
3 oeufs
1 tasse de lait
3 tasses de sucre
2 lbs. de farine
2 cuil. à table de poudre à pâte
½ tasse de beurre
⅓ tasse de fécule de maïs
1 cuil. à table de vanille

Mode de Préparation

Crémer le beurre avec le sucre, les oeufs battus et le lait. Ajouter la farine qui a été tamisée avec la poudre et le cacao. Ajouter la vanille et faire cuire dans un fourneau modéré de 350°F.

Gâteau du Chemineau

Ingrédients

2 tasses de cassonade
1 cuil. à thé de sel
1 c. à thé de clous de girofle
1 c. à thé de soda à pâte
1½ tasse d'eau
½ livre de saindoux
2 c. à thé de cannelle
1 c. à thé de muscade
½ tasse de raisin de corinthe
3½ tasses de farine.

Mode de Préparation

Délayez comme à l'ordinaire. Cuisson de 50 minutes à four modéré.

Gâteau au Café (Sans oeufs)

Ingrédients

1 tasse de café
1 tasse de sucre
3 cuil. à thé de poudre à pâte
1 cuil. à thé de clous de girofle
1 cuil. à thé de canelle
½ tasse de beurre
1 tasse de mélasse
1 c. à thé de muscade
½ livre de raisin
4½ tasses de farine.

Mode de Préparation

Délayez comme à l'ordinaire.

Gâteaux Savoureux (Le "Pork Cake" anglais)

Ingrédients

1 livre de gros lard (haché menu) que vous ferez bouillir deux minutes dans une demi-chopine d'eau
1 tasse de mélasse
3 oeufs
2 livres de raisin (haché)
Muscade
Farine pour pâte ferme
2 tasses de sucre
2 cuil. à thé de soda à pâte
Cannelle
Clous de girofle

Cette recette donne 3 pains de bonne grosseur

Mode de Préparation

Verser dans une terrine bordée de papier beurré, et faites cuire 2 heures à four modéré.

Gâteau roulé à la Gelée (Dit Jelly Roll)

Ingrédients

2 oeufs (battus séparément)
3 cuil. à table de lait
1 tasse de farine
1 tasse de sucre
2 cuil. à thé de poudre à pâte
Parfumez au citron.

Mode de Préparation

Battez les jaunes d'oeufs avec le sucre et le lait. Fouettez les blancs en neige, puis battez-les lestement avec les jaunes et le

sucre. Mélangez la farine et la poudre à pâte avant de les ajouter aux autres objets. Aromatisez avec du citron, et faites cuire au four modéré.

Remarques: Tandis que le gâteau est encore chaud, démoulez et posez-le sur un linge que vous aurez trempé dans l'eau froide et retordu. Saupoudrez un peu de sucre, sur le linge, et couchez de la gelée sur le gâteau chaud que vous roulerez lestement en tenant vos mains sous le linge. Agissant ainsi, le gâteau ne se brisera pas. Si les extrémités de la pâtisserie étaient trop durs pour se rouler sans se briser, rognez-les avec un couteau bien tranchant tandis que le gâteau est encore chaud.

Gâteau à la mélasse (Sans oeufs)

Ingrédients

2 tasses de mélasse
2 cuil. à thé de soda à pâte dissoute dans une tasse d'eau chaude
4 tasses de farine
1 tasse de saindoux
Essence et pincés de sel.

Mode de Préparation

Délayez comme à l'ordinaire.

Gâteau d'antan aux pommes de terre (sans oeufs)

Ingrédients

2 tasses de farine
2 cuil. à thé de poudre à pâte
1 tasse de pommes de terre pelées finement
1 cuil. à thé de sel
Lait ou eau

Mode de Préparation

Mêlez la farine avec le sel et la poudre à pâte, puis mettez les patates pilées avec une quantité suffisante d'eau ou de lait pour en faire une pâte molle. Versez le tout dans une rôtissoire bien graissée et faites cuire lentement, en le tournant de temps à autre et en y ajoutant à chaque tour un peu de saindoux jusqu'à ce que le gâteau soit bruni des deux côtés et la cuisson bien opérée. Ceci doit durer environ 30 minutes. Garnissez avec un couche de beurre dessus et servez chaud. C'est un gâteau très bon marché qui fait une variété pour le souper.

Gâteau de fruits, aux pommes sèches

Ingrédients

1 tasse de beurre
3 tasses de mélasse
1 tasse de raisin égrené
1 cuil. à table de cannelle
1 cuil. à table de saindoux
1¼ lb. de farine
1 cuil. à soupe d'essence de citron
¾ tasse de pommes sèches
1 cuil. à thé de poudre à pâte
1 cuil. à table de muscade
1 tasse de sucre
3 cuil. à thé de soda à pâte
1 oeuf
Pincée de sel
1 cuil. à thé de clous de girofle.

Mode de Préparation

Faire tremper les pommes dans l'eau toute une nuit et le lendemain matin faire égoutter et trancher. Mettre dans une casserole avec de la mélasse et les épices. Lorsque l'ébullition a commencé, les retirer du feu pour les remettre dans un endroit où elles mijoteront doucement pendant vingt minutes. Brasser de temps à autre pour éviter qu'elles ne brûlent; enlever du feu pour faire refroidir, battre le beurre en crème avec le sucre; lorsque le mélange de mélasse et de pommes a refroidi, y mettre en agitant le beurre, le sucre, l'oeuf, la farine la poudre à pâte; battre fortement pendant trois ou quatre minutes. Faire dissoudre le soda dans quelques gouttes d'eau bouillante; tremper les raisins dans la farine puis ajouter le soda au mélange de pommes; bien mélanger et y incorporer les raisins en brassant doucement et rapidement. La pâte devrait être assez épaisse pour tomber, mais sans couler de la cuillère. Mettre dans de gros moules à pain garnis de papier mince bien graissé, remplir aux trois quarts et faire cuire dans un four modérément chaud. Au bout de 15 minutes, le gâteau devrait être pris. Eviter l'excès de chaleur, mettre un papier brun sur le dessus et cuire lentement environ 45 minutes. Si le four est trop chaud, le gâteau se fendra et sera lourd. Essayer de le percer avec une aiguille à tricoter. Lorsque l'aiguille en sort parfaitement sèche, c'est que la cuisson est terminée. Ce gâteau est excellent et ne coûte pas cher.

Gâteau Bouilli (sans oeufs)

Ingrédients

1 tasse d'eau froide
1 tasse de sucre
1 cuil. à thé de cannelle
1 cuil. à thé de clou de girofle
1 tasse de raisin
½ tasse de beurre
1 cuil. à thé de poudre à pâte
2 tasses de farine

Gâteau économique

Ingrédients

¾ de tasse de saindoux
2 tasses de sucre
3 oeufs
1½ tasse de lait
4 tasses de farine
1 cuil. à thé de sel
2 cuil. à table de poudre à pâte
1 cuil. à table de vanille.

Mode de Préparation

Crémer le beurre et le sucre, ajouter les oeufs ou poudre d'oeufs, tamiser la farine plusieurs fois avec la poudre à pâte et le sel. Mélanger alternativement avec le lait. Faire cuire dans un fourneau modéré 350°F.

Gâteau sans Oeufs

Ingrédients

¾ tasse de beurre
3 tasses de sucre
6 tasses de farine
3 cuil. à table de soda à pâte
3 tasse de lait sur
3 tasses de raisins coupés
3 cuil. à thé de canelle moulue
1½ cuil. à thé de muscade.

Mode de Préparation

Crêmer le beurre, ajouter le sucre et battre ensemble jusqu'à ce qu'un mélange écumeux soit obtenu. Ajouter la farine avec les épices et le sel alternativement avec le lait le raisin et le soda. Faire cuire dans un fourneau lent, 250 à 300°F.

Gâteau au lard salé

Ingrédients

1 livre de lard salé (haché)
2 tasses d'eau chaude
2 tasses de sucre
½ tasse de mélasse
1 c. à thé de soda
5 tasses de farine
Sel, épices, fruits
(prendre ½ tasse de farine pour mélanger les fruits)

Mode de Préparation

Faire bouillir quelques minutes le lard et l'eau, bien mélanger, ajouter le sucre et les fruits, faire dissoudre le soda dans l'eau chaude, sasser la farine.

Joindre le tout en battant doucement, ajouter la mélasse. Verser le tout dans un moule, sur du papier graissé. Cuire durant 40 minutes.

Gâteau ordinaire

Ingrédients

¾ tasse de beurre
4½ tasses de farine
6 oeufs (poudre d'oeufs)
2 cuil. à table de poudre à pâte
3 tasses de sucre
1½ cuil. à thé d'essence de vanille
1½ cuil. à thé d'essence de citron
½ cuil. à thé de sel.

Mode de Préparation

Bien mélanger le sucre et le beurre, puis ajouter les oeufs ou poudre d'oeufs en battant. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel; ajouter le lait et la farine alternativement, enfin les essences. Verser dans un moule graissé et faire cuire 30 à 40 minutes dans un fourneau modéré, 350°F.

Gâteau des Chantiers

Ingrédients

2 c. à table de poudre d'oeufs
½ tasse de sucre
1 tasse de farine
½ tasse de lait
½ c. à thé de soda à pâte
1 c. à thé de crème de tartre
¼ c. à thé d'essence de citron.

Mode de Préparation

Délayer la poudre d'oeufs avec 3 cuil. à table d'eau et ajouter le sucre graduellement. Tamiser ensemble deux fois la farine, la crème de tartre et le soda, puis ajouter au premier mélange en alternant avec l'eau froide. Ajouter l'essence de citron et cuire environ 20 à 25 minutes.

Gâteau aux Raisins

Ingrédients

1½ tasse de saindoux	3 tasses de farine
3 tasses de sucre	2½ cuil. à table de poudre à pâte
2 cuil. à thé de canelle	2 tasses de raisin.

Mode de Préparation

Défaire la graisse en crème et ajouter le sucre, les oeufs battus (la poudre d'oeufs) puis le lait et la farine tamisée avec la poudre à pâte et les épices. En dernier lieu joindre les raisins et faire cuire dans un four modéré.

Grands Pères Canadiens

Ingrédients

4 tasses de farine	2 cuil. à thé de sel
2 tasses de lait	4 cuil. à table de poudre à pâte

Poudre d'oeufs équivalent à 6 oeufs.

Mode de Préparation

Tamiser les ingrédients secs, ajouter le lait, faire une détrempe (sans qu'il y a ait des morceaux de lait caillé) et joindre les oeufs. Jeter par cuillerée dans le sirop de sucre bouillant et laisser cuire. Servir avec le sirop qui a servi à la cuisson.

Brioches à la façon des Grand'mamans

Ingrédients

3 tasses d'eau tiède	½ tasse de saindoux
1 tasse de sucre	1 tasse de raisin de Corinthe
1 cuil. à table de sel	1 gâteau de levain

Farine.

Mode de Préparation

Détrempez pendant environ 10 minutes le gâteau de levain dans ¼ de tasse d'eau chaude. Faites fondre le saindoux, versez-le dans le bol, ainsi que l'eau, le sucre et le sel. Ajoutez votre détrempe de levain puis suffisamment de farine pour obtenir une pâte ferme et bien liée. Remuez vivement, puis laissez revenir jusqu'à ce que le tout soit léger. Faites ceci au milieu de l'après-midi. Avant le coucher, ajoutez le raisin, puis ajoutez-y une quantité suffisante de farine pour que la pâte ne colle plus aux doigts. Le matin le volume aura doublé. Pétrissez légèrement, puis laissez lever. Moulez en petites brioches, et rangez-les dans une poêle beurrée. Laissez-les revenir jusqu'à ce qu'elles aient triplé leur volume. Enduisez le dessus de lait et de sucre. Cuisson: ½ heure à four modéré.

Brioche Chelsea

Ingrédients

2 tasses de farine	4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel	4 c. à table de graisse
⅔ de tasse de lait	1 tasse de cassonade
⅓ de tasse de graisse	½ tasse de raisin de Corinthe.

Mode de Préparation

Mélangez les ingrédients secs et tamisez-les deux fois. Mélangez avec les 4 cuillerées à table de graisse à l'aide d'un couteau, ajoutez le lait graduellement; pour faire une pâte crémeuse. Roulez ¼ de pouce d'épaisseur. Battez en crème ⅓ de tasse de graisse, ajoutez la cassonade et faites une belle crème lisse. Etendez le mélange de cassonade et de graisse sur la pâte. Saupoudrez ½ tasse de raisin de corinthe. Roulez à la manière d'un gâteau roulé taillez en morceaux de ¾ de pouce d'épaisseur. Mettez à plat sur une tôle graissée et cuisez 15 minutes dans un fourneau chaud (375°F.)

Beignes

Ingrédients

2½ onces de matière grasse
½ lb. de sucre
2 oeufs
1 cuil. à thé d'essence
1¼ lb. de farine
⅝ once de poudre à pâte
½ tasse d'eau.

Mode de Préparation

Crémer la matière grasse et le sucre ensemble, ajoutez l'essence. Bien battre les oeufs seuls puis les battre encore dans le gras et le sucre crémés. Ajouter la farine et la poudre à pâte tamisées ensemble. Ajouter l'eau et remuer jusqu'à ce que la pâte deviennee unie. Etendre la pâte d'un demi-pouce d'épaisseur et découper à l'emporte-pièce. Faire frire dans la grande friture. Avoir de la graisse bien chaude (mais pas assez chaude pour fumer) avant d'y mettre les beignes, et ne pas trop mettre de beignes à la fois pour ne pas refroidir la graisse. Quand les beignes sont bien dorés les retirer de la graisse et les égoutter sur un papier. Rouler dans le sucre ou saupoudrer avec le sucre en poudre. Ces beignes sont améliorés en employant du lait au lieu de l'eau.

Biscuits Simples

Ingrédients

4 tasses de farine
1 cuil. à thé de soda à pâte
¾ cuil. à thé de sel
2 cuil. à thé de crème de tarte
2 cuil. à dessert de sucre blanc
1 tasse de lait
1 cuil. à table de beurre.

Mode de Préparation

Sassez la crème de tartre et le soda à pâte avec la farine. Mélangez tous les ingrédients avec une cuillère, roulez la pâte, détaillez, puis faites cuire à four vif. On ajoute à son goût une poignée de raisins de Corinthe.

Biscuits Irlandais (aux Pommes de Terre)

Ecrasez 6 ou 7 patates que vous aurez fait bouillir au préalable. Pendant qu'elles sont encore chaudes, posez-les sur le pétrin enduit de farine et broyez-les avec le rouleau à pâte jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mottes. Versez-les dans un bol, humectez avec une tasse

de lait doux, puis ajoutez une cuillerée à thé de beurre fondu. Quand le mélange est bien opéré, ajoutez-y ½ tasse de farine, ou mettez-en une feuille mince, puis coupez en ronds à l'aide d'un verre à vin. Cuisson à four vif. Aussitôt que vous aurez défourné, beurrez-les, puis dressez-les en pile l'un sur l'autre. On les mange immédiatement sans attendre l'affaissement. L'excellence des biscuits aux pommes de terre dépend en grande partie du lisse de la pâte, du maniement léger et de la cuisson rapide. S'ils sont bien faits on les trouvera excellents.

Biscuits Parmentier (aux Pommes de Terre)

Ingrédients
2 tasses de farine
2 tasses de pommes de terre (pilées menu) Pincée de sel
1 cuil. à table de saindoux
2 cuil. à thé de poudre à pâte

Mode de Préparation

Sassez ensemble la farine et la poudre à pâte. Ajoutez-y les patates bien écrasées, le saindoux, le sel avec assez d'eau pour faire une pâte à biscuits. Roulez, dressez puis faites cuire. On peut ajouter à sa guise un peu de gingembre pour aromatiser la pâte.

Biscuits au gingembre

Ingrédients
3 tasses de saindoux
3 tasses de mélasse
3 tasses de cassonade
2 cuil. à table de sel
2 cuil. à table de gingembre
Farine.

Mode de Préparation

Mélanger cassonade, graisse et mélasse chauffées auparavant, le gingembre avec assez de farine pour former une pâte ferme. Rouler très mince, placer sur une lèchefrite farinée et faire cuire à fourneau modéré pendant 8 à 10 minutes.

Biscuits à la Poudre à Pâte

Ingrédients
3 lbs. de farine
1 cuil. à table de sel
3 cuil. à table de poudre à pâte
¼ tasse de saindoux
3 tasses de lait

Mode de Préparation

Tamiser deux fois la farine, sel et poudre à pâte, incorporer la graisse légèrement avec une fourchette. Ajouter le lait peu à peu, faire une pâte molle, travailler le moins possible. Rouler et couper à l'emporte-pièce. Badigeonner avec le lait et faire cuire au four chaud.

Lait sur

Ne jetez pas le lait sur. Tout le lait surit naturellement au bout de quelques temps. Ce n'est pas un signe qu'il est gâté. L'aigrissement du lait est dû à des bactéries inoffensives qui agissent sur

le suc du lait et produisent de l'acide lactique. Le lait ne perd pas sa valeur alimentaire en surissant.

Biscuits au Lait Sur

Ingrédients

2 tasses de farine	1 cuil. à thé de sucre
2 c. à soupe de beurre	Lait sur pour humecter
½ c. à thé de soda	(environ ¾ tasse)
½ cuil. à thé de sel	

Mode de Préparation

Tamiser les ingrédients secs. Couper le beurre et l'incorporer également. Ajouter le lait pour faire une pâte ferme. Rouler et faire cuire dans un four chaud pendant environ quinze minutes.

La pâte doit être manipulée aussi rapidement que possible, et juste assez longtemps pour bien mélanger les ingrédients.

Croustades de "Cornstarch" (à la fécule de maïs)

Ingrédients

1 tasse de fécule (Cornstarch)	2 tasses de farine
1 tasse de sucre blanc	½ tasse de saindoux
2 Oeufs	1 cuil. à thé de poudre à pâte

Compote de pommes.

Mode de Préparation

Mêlez la fécule, la farine, le sucre et la poudre à pâte. Séparez les jaunes d'oeufs, battez-les bien et joignez-les aux autres objets en ajoutant du lait pour en faire une pâte molle. Etendez-la à l'épaisseur de ⅛ de pouce sur le pétrin fariné. Garnissez-en vos cercles à tartelettes, puis, pour les tenir debout, remplissez-les de croûtes de pain rassis. Faites cuire à four modéré.

D'autre part, battez les blancs d'oeufs en neige épaisse avec un peu de sucre. Retirez vos caisses lorsqu'elles sont cuites, ôtez-en les croûtes, et remplissez-les avec de la compote ou de la confiture. Dorez-en le dessus avec un peu de lait et mettez un instant au four.

Pain d'Epices au Lait Sur

Ingrédients

1 tasse de mélasse	1¾ c. à thé de soda.
1 tasse de lait sur	2 c. à thé de gingembre
2½ tasses de farine	½ c. à thé de sel

4 c. à soupe de beurre fondu.

Mode de Préparation

Mélanger le soda avec le lait sur ou la mélasse. Tamiser les ingrédients secs et combiner les deux mélanges. Ajouter le beurre fondu ; battre. Verser dans une casserole graissée et faire cuire dans un four modéré pendant environ 25 minutes.

Pain d'Epices Mou au Lait Sur

Ingrédients

4 c. à soupe de beurre	1¾ tasse de farine
½ tasse de sucre	¾ c. à thé de soda
1 oeuf	1 c. à thé de gingembre
½ tasse de mélasse	¼ c. à thé de canelle
2 c. à thé de cacao	¼ c. à thé de sel
½ tasse de lait sur	1 c. à thé de toutes—épices

Mode de Préparation

Battre le beurre en crème. Ajouter le sucre, un oeuf battu, de la mélasse et du lait. Tamiser ensemble les ingrédients secs et combiner les mélanges. Battre et faire cuire dans un four modéré pendant environ 30 minutes.

Pain de Gruau

Ingrédients

7½ tasses de gruau	1 cuil. à table de cassonade
1½ cuil. à thé de sel	1 gâteau de levain
1½ tasse d'eau tiède	1½ tasse de lait (bouilli et refroidi.
3 cuil. à table de saindoux ou beurre (fondu)	

Mode de Préparation

Faites dissoudre le levain et le sucre dans l'eau tiède. Ajoutez le saindoux ou le beurre, puis le gruau graduellement (il absorbe l'humidité plutôt lentement). Mettez en dernier le sel. Pétrissez bien et soyez certain que la pâte soit molle. Jetez dans un bol graissé, couvrez, puis mettez environ 2 heures dans un endroit chaud. Quand la pâte aura doublé son volume primitif, versez-la sur le pétrin. Moulez en pains, rangez dans une lèchefrite bien graissée, couvrez, puis laissez revenir environ 1 heure, jusqu'à ce que la pâte soit légère. Faites cuire 1 heure dans un four plus lent que pour le pain de ménage ordinaire.

Observation: Si vous le préparez la veille au soir, mettez ½ gâteau de levain et en plus 1 cuillerée à thé de sel.

Dessert aux Fruits et Gélatine

Ingrédients

4 onces de gélatine (en poudre)	2½ onces de sucre
¼ once d'essence	1 gallon d'eau.

Mode de Préparation

Faire tremper pendant 10 minutes la gélatine dans un demiard d'eau froide. Faire bouillir le gallon d'eau et ajouter la gélatine trempée et le sucre en remuant. Placer dans des moules qui ont été rincés à l'eau froide, et refroidir le mélange. Juste avant qu'elle devienne ferme, ajouter l'essence, le jus des fruits ou fruits, entiers ou coupés. Laisser prendre. Elle est alors prête à servir. Plus basse est la température, plus vite elle deviendra ferme. Si elle ne prend pas, faire tremper 2 onces de gélatine dans une tasse d'eau froide pendant 10 minutes, réchauffer le mélange de gélatine et de fruits,

ajouter la gélatine trempée additionnelle et refroidir. Pour enlever les moules, les tremper juste une seconde ou deux dans l'eau chaude.

Galettes au Gruau

Ingrédients

¼ d'once de poudre à pâte
2 cuil. à thé de canelle
1 lb. de farine
1 lb. de sucre
½ lb. de matière grasse
2 oeufs
1 tasse de lait
2 lbs. de gruau sec ou cuit
¼ lb. de raisin

Mode de Préparation

Crémer le sucre; graisse, oeufs et épices. Ajouter le lait et mélanger. Tamiser 3 fois la farine et la poudre à pâte, et mélanger avec le gruau, s'il est sec. Ajouter au mélange crémé. Alors ajouter les raisins. Si le gruau est cuit, ajoutez-le en dernier. Rouler environ ¼ de pouce d'épaisseur et bien beurrer et faire cuire au fourneau modéré, 325 à 400°, pendant environ 15 minutes.

Galettes au Sucre

Ingrédients

½ lb. de sucre
¼ lb. de beurre
1 oeuf
½ lb. de farine
1 cuil. à thé d'essence de vanille
2½ onces de raisins
2 cuil. à thé de poudre à pâte
¼ chopine de lait.

Mode de Préparation

Défaire le beurre en crème, avec le sucre; ajouter les jaunes d'oeufs battus, le lait et l'essence. Bien mélanger. Battre les blancs d'oeufs et les ajouter au mélange, puis les raisins. Tamiser 3 fois la farine et la poudre à pâte et ajouter au mélange précédent. Bien mélanger encore. Rouler à environ ¼ de pouce d'épaisseur et couper en galettes rondes, placer sur une lèchefrite bien graissée et faire cuire au fourneau modéré (325 à 400°) pendant environ 15 minutes.

Galettes de Pommes de Terre

Faire cuire des pommes de terre à la vapeur. Les éplucher, les passer dans le presse-purée, puis travailler cette pâte en y méttant autant de farine qu'il sera nécessaire pour l'étendre au rouleau. Sur la planche à pâtisserie farinée, l'étendre à ¼ de pouce d'épaisseur. Lui donner la forme d'une galette dont on pincera le tour avec les doigts de façon à former tout autour des sortes de cornues. Dorer avec un peu de lait, mettre à four chaud après avoir posé la galette sur une tôle. Il faut que cette galette soit bien cuite. Les cornes du tour doivent être bien croustillantes. Il est parfois nécessaire de remettre la tôle pendant quelques instants sur le dessus du fourneau pour achever de bien faire cuire le dessous. On aura salé les pommes de terre après les avoir passées.

Crêpes au Lait Sur

Ingrédients

2½	tasses de farine	1¼	c. à thé de soda
½	c. à thé de sel	1	oeuf
2	tasses de lait sur	2	c. à soupe de beurre fondu.

Mode de Préparation

Mélanger et tamiser les ingrédients secs. Ajouter le lait sur, le beurre fondu et l'oeuf battu. Battre parfaitement et laisser tomber par cuillerée sur une poêle chaude graissée. Une fois que la pâte est bien gonflée et cuite sur les bords, retourner avec soin et faire cuire de l'autre côté.

Ne retournez jamais une crêpe deux fois, sinon elle serait lourde.

Crêpes de Pommes de Terre

Ingrédients

6	pommes de terre crues (râpées)	1	cuil. à table de farine
1	oeuf		Sel et poivre.

Mode de Préparation

Délayez bien et procédez à la cuisson comme à l'ordinaire. Se mange avec du Jambon frit.

Tarte au Caramel

Mettez bouillir dans une casserole 1 tasse de cassonade et un poids de beurre équivalent à 1 oeuf, puis éclaircissez avec 1 tasse d'eau chaude. Délayer ensemble 1 cuillerée à table de cornstarch, 1 cuillerée à thé de vanille, et 2 jaunes d'oeufs avec de l'eau, puis joignez-les aux autres objets. Versez votre composition dans votre croûte préparée.

Tarte à la Cossetarde

Garnissez une tourtière creuse avec une bonne croûte de fond et râpez-y un peu de muscade. Battez 2 oeufs avec une demi-tasse de sucre, ajoutez assez de lait pour remplir votre fond. Cuisson: à four modéré jusqu'à ce que votre cossetarde soit au point d'ébullition. Servez froide. On peut conserver les blancs de 2 oeufs et lorsque la cossetarde sera cuite, les battre en neige et les étendre sur le dessus. Ajoutez un peu de sucre aux blancs d'oeufs, remettez au four et laisser brunir légèrement.

Remarque sur les tartes à la cossetarde. Prenez le four lorsqu'il est très gai, autrement le liquide pénétrerait la croûte et la rendrait pâteuse et pesante.

Tartes aux Pommes en Pot

Peler et couper en quartiers huit belles pommes; couper en tranches environ une demi-livre de lard gras, salé, et faire une pâte à biscuit légère. Prendre ensuite une marmite en fer, y poser

les tranches de lard sur le fond, à un demi-pouce d'espacement. Y mettre quelques-unes des pommes en quartiers sans les serrer, puis du sucre et de la cannelle, trancher la pâte à biscuit en bandes à peu près comme celles de lard et les mettre en travers, laissant environ un pouce entre chaque bande. Répétez cette opération jusqu'à ce que vous ayez employé tous vos ingrédients, laissant de la pâte à biscuit par-dessus. Verser ensuite soigneusement le long du côté de la marmite, une tasse d'eau bouillante, recouvrir et faire cuire lentement pendant une heure et demie. Ajouter de l'eau bouillante si c'est nécessaire. Servir avec de la crème ou du lait riche.

Tarte aux Pommes Anglaises

Beurrer un plat plus profond qu'une assiette à tarte, remplir le plat avec des pomms coupées en tranches. Saupoudrer avec une tasse de sucre, une demi-cuillerée à thé de sel, un peu de muscade ou de cannelle, ajouter deux cuillerées à table de beurre en petits morceaux et trois cuillerées à table d'eau froide. Recouvrir de pâte et faire cuire 40 minutes. Servir avec de la crème.

Tarte aux Pommes Sèches

Laver les pommes sèches parfaitement, les faire tremper une nuit dans de l'eau froide, faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passer à travers un tamis, ajouter du sucre, un peu d'essence de citron et environ une cuillerée à thé de beurre. Remplir et faire cuire comme toutes les autres tartes.

Tarte au Vinaigre

Ingrédients

1 pinte d'eau
1¼ lb. de sucre
3 oeufs.
5 onces de fécule de maïs
1 tasse de vinaigre

Mode de Préparation

Mélanger l'eau, le vinaigre et le sucre et faire venir au point d'ébullition. Dissoudre la fécule de maïs dans une tasse d'eau froide; battre les oeufs et les ajouter à la fécule de maïs et l'eau. Ajouter le tout au mélange bouillant sur le poêle. Remuer vivement avec un fouet. Faire cuire environ 3 minutes et enlever du poêle. Suffisamment d'eau chaude devra être ajoutée au mélange bouillant pour faire un demi-gallon. Les abaisses de tartes devront être remplies quand le mélange est chaud, comme pour les tartes au citron.

Garniture de Tartes au Café

Ingrédients. Pour 3 tartes.

1 tasse de lait
1 tasse de café fort
2 cuil. à table de fécule de maïs.
2 oeufs
¼ de tasse de sucre

Mode de Préparation

Faire chauffer le lait et le café et ajouter le sucre et la fécule de maïs délayée. Laisser cuire pendant 5 minutes, joindre les jaunes d'oeufs, continuer la cuisson sans faire bouillir pendant quelques minutes. Déposer cette garniture dans une abaisse de pâte cuite et décorer avec une méringue de blancs d'oeufs et de sucre en poudre. Bien dorer dans un lent fourneau, 250 à 300°F.

Garniture pour Tartes aux Citrons

Ingrédients. Pour 3 tartes.

1 tasse d'eau
1 tasse de sucre
1 cuil. à table de farine
1 cuil. à table de fécule de maïs
1 oeuf
le jus d'un citron
1 cuil. à thé de beurre
1 cuil. à table de sucre en poudre pour la méringue.

Mode de Préparation

Faire chauffer l'eau et lui ajouter la farine et la fécule de maïs délayées, le sucre, le beurre, le jus et le zeste de citron. Faire cuire ce mélange pendant environ 5 minutes. Joindre ensuite le jaune d'oeuf et continuer la cuisson sans faire bouillir. Remplir une abaisse de pâte cuite et décorer avec une méringue composée d'un blanc d'oeuf et de sucre en poudre. Dorer au fourneau.

Garniture de Tartes aux Fraises

Ingrédients

1 tasse d'eau bouillante
½ tasse de sucre
¾ tasse de fraises
1 cuil. à table de fécule de maïs

Mode de Préparation

Faire bouillir l'eau, ajouter le sucre et les fraises et passer au tamis. Faire bouillir de nouveau, joindre la fécule de maïs délayée avec de l'eau froide et cuire pendant 5 à 8 minutes. Laisser refroidir et déposer dans une abaisse de tarte cuite.

Sauce aux Pommes

Ingrédients

1½ lb. de pommes sèches
¾ lb. de sucre
¼ lb. de raisins.

Mode de Préparation

Ajouter le sucre aux pommes et tremper 8 heures ou toute une nuit, ajouter alors les raisins et mijoter jusqu'à ce que ce soit en purée. Dans les temps chauds, ne pas laisser surir. Dans ce cas, il est nécessaire de les faire mijoter plus longtemps pour qu'elles deviennent en purée. Si les pommes fraîches sont employées, peler, ôter les coeurs et couper en 8, et ajouter le sucre et le raisin et assez d'eau pour les couvrir; laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient en purée. L'addition de deux ou trois citrons, tranchés mince en rehaussera la saveur.

Compote de Pommes Sèches

Laver parfaitement des pommes sèches, faire tremper plusieurs heures, ou toute la nuit, dans l'eau fraîche, faire cuire lentement jusqu'à ce qu'elles soient tendres, pour sucrer au goût avec du sucre et de la cannelle et faire cuire quelques minutes de plus.

Pommes marinées

Ingrédients

4	pintes de pommes	2	livre de sucre brun
1	once de cannelle en bâton	1	chopine de vinaigre

Clous de girofle entier.

Mode de Préparation

Faire bouillir du sucre, du vinaigre et de la cannelle vingt minutes. Essuyer, couper en quartiers, peler et vider des pommes; si elles sont grosses, les couper en huit morceaux. Mettre deux ou trois clous de girofle entiers dans chaque morceau de pomme. Les mettre dans le sirop. Faire cuire lentement jusqu'à ce qu'elles soient tendres en prenant bien soin de ne pas les casser. Mettre juste assez de pommes pour recouvrir le fond de la casserole. Lorsqu'elles sont cuites, les enlever et continuer de la même façon jusqu'à ce qu'elles soient toutes cuites. Verser le sirop par-dessus.

Catsup aux Pommes

Peler et couper en quartiers, 12 pommes; mettre dans une casserole et recouvrir avec de l'eau et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles soient molles. Presque toute l'eau devrait être évaporée. Faire passer par une passoire en frottant; ajouter à chaque pinte de pulpe de pommes:

1	tasse de sucre	1	cuil. à thé de clous de girofle
1	cuil. à thé de moutarde	2	cuil. à thé de cannelle
1	cuil. à table de sel	2	tasses de vinaigre de cidre

2 oignons râpés

Faire bouillir le catsup, laisser mijoter doucement pendant une heure, mettre en bouteilles, boucher et cacheter.

Bleuets

Mettez 1 livre de sucre pour 4 livres de bleuets. Ajoutez le sucre aux bleuets, faites cuire dans une chaudière d'émail et faites bouillir jusqu'à cuisson parfaite, environ 10 minutes.

Bleuets et Rhubarbe

Mettre 1 tasse de rhubarbe pour 2 tasses de bleuets. Faire cuire très lentement pendant dix minutes. Ajouter une tasse de sucre et une cuillerée à thé de vinaigre pour chaque trois tasses de fruits. Faire bouillir le tout pendant 5 minutes.

Prunes Etuvées

Ingrédients

2 lbs. de prunes.

Mode de Préparation

Mettre les prunes dans un récipient qui contient environ trois fois leur volume d'eau chaude et les garder chaudes pendant deux heures, mais sans les faire bouillir. Assaisonner avec cannelle, clou de girofle ou muscade et un peu de vinaigre. Servir froid si possible.

Citrouilles Etuvées

Ingrédients

5 lbs. de citrouille
2 tasses d'eau
4 tasses de sucre
Zeste de citron
Un peu d'essence de citron.

Mode de Préparation

Peler la citrouille, la couper en petits morceaux et la placer dans une casserole avec l'eau et le sucre, et faire cuire jusqu'à ce que la citrouille soit en purée. Donner de la saveur avec le zeste de citron.

Sandwiches aux Oignons

Laisser tremper 1 heure des oignons coupés menu dans de l'eau glacée bien sucrée et salée. Asséchez, puis mêler avec de la mayonnaise un peu sucrée. Servez sur des tranches de pain minces.

BREUVAGES

Généralement, les breuvages consistent en thé et en café. Le café devra être servi au déjeuner et quelquefois au souper. Le thé devra être servi au dîner et la plupart du temps au souper.

Café. Le café peut être fait avec l'eau froide ou de l'eau bouillante fraîche. Il ne devra pas être bouilli trop longtemps, car il deviendrait amer. Le café devra toujours être fait à la dernière minute et toujours avec de l'eau fraîche.

Thé. En faisant le thé, la tendance est de le faire bouillir et de laisser les feuilles infuser trop longtemps, jusqu'à ce qu'il devienne noir et amer à cause du tanin qui s'en dégage. Le bon thé devra être fait avec de l'eau fraîche bouillante. Les feuilles ne devront pas être infusées plus de quelques minutes. Par conséquent, quand le thé chaud est requis, il devra être fait seulement quelques minutes avant le repas et les feuilles seront enlevées après quelques minutes d'infusion.

TABLE POUR FAIRE LE THE ET LE CAFE

	Thé requis	Café requis
1 gallon	1½ once	½ livre
2 "	3 "	1 "
3 "	4½ "	1½ "
5 "	7 "	2 "
10 "	14 "	4 "

En faisant le café, les règles suivantes devront être observées:

1—Conserver le café à l'épreuve de l'air.

2—Mesurer soigneusement.

3—Employer les grains une fois seulement.

4—Etre certain que l'eau bout avant d'ajouter le café.

5—Le café devra être servi aussitôt que possible après qu'il est fait.

6—Frotter les cafetières chaque jour.

Liste des mets qui peuvent être apprêtés avec les aliments généralement obtenus dans les chantiers

VIANDES
- Bifteck
  - Ordinaire
  - Avec oignons
  - Hambourg ordinaire
  - Hambourg avec oignons
- Boeuf
  - Rôti
  - Bouilli, avec lard salé, macaroni, oignons, etc.
  - Bouilli avec lard salé, oignons et pâtes
  - Bouilli, avec lard salé, carottes, choux et navets
  - Bouilli, avec lard salé, patates et oignons
- Accommodé au cari.
  - Hachis canadien
  - Boeuf salé
  - Séché et crémé
  - Garnitures
  - Hachis frit
  - Hachis
  - Coeurs à l'étuvée
  - Coeurs farcis
  - Hachis avec riz, macaroni et vermicelle
  - Longes
  - Rôti au chaudron
  - Rôti au chaudron avec légumes
  - A la mode
  - Pains roulés
  - Boeuf à l'Espagnole
  - Mijoté
  - Ragoût irlandais
  - Ragoût avec pâtes
  - Ragoût canadien
  - Turc
  - Pâtés économiques, viande et patates.
  - Pâtés économiques, maïs et patates
  - Pâtés économiques, patates, pâtes
  - Cretons
  - Gélatine
  - Tête fromagée
  - Tourtière (viande hachée) avec carottes, navets, sauce blanche, le tout recouvert de pâte)
- Tourtière du Saguenay
  - Restes de viande avec macaroni
  - Foies et Bacon
  - Macaroni avec éminces
  - Boulettes avec restes de viande
  - Boulettes avec boeuf froid
  - Pains de boeuf
  - Pâtés de viande
  - Pouding de boeuf à l'anglaise
- Fèves au lard
- Côtelettes de porc
- Tranches de porc
- Porc rôti
- Lard salé bouilli
- Saucisse
- Bologna
- Porc
- Blanquettes de porc
- Jambon

Oignons bouillis
Oignons frits
Oignons farcis
Oignons et fromage râpé
Tomates à l'étuvée
Salade aux choux
Salade aux patates
Salade aux légumes
Choux au vinaigre
Betteraves marinées
Oignons tranchés
Patates
- Bouillies
- Au four
- En robe de chambre
- Brunies
- Galettes de patates
- Au fromage
- Crémées
- Rôties
- Frites
- Bouillies à l'allemande
- Lyonnaise
- En purée
- Pâtés
- Fricassée

Sauce aux tomates

POISSON

Poisson rôti
Morue fraîche, bouillie
Morue salée, bouillie
Saumon ou morue à la canadienne
Pâtés de morue
Ragoût de saumon en conserve
Pâtés de saumon
Anguille rôtie
Boulettes
Croquettes
Poisson frais, frit
Morue fraîche ou saumon frais à la sauce blanche
Ragoût de morue fraîche ou de saumon frais.
Pâtés de morue fraîche ou de saumon frais
Saumon crémé
Croquettes de saumon
Morue salée, ou saumon salé avec sauce blanche
Pâtés de saumon salé
Ragoût de morue salée
Salade de saumon

LEGUMES

Fèves au four
Fèves bouillies
Betteraves bouillies
Betteraves rôties
Choux
- Bavarois
- Bouillis
- Frits

Carottes
- Rôties
- Bouillies
- En purée

Navets
- Bouillis
- En purée
- Et carottes en purée
- Bouilli de carottes
- Crème de navets

CEREALES

Salade aux fèves
Macaroni, fromage et tomates
Macaroni frit
Macaroni italien
Riz bouilli
Riz grillé
Macaroni bouilli dans le jus de viande rôtie
Avoine roulée

SOUPES

Orge (Barley)
Orge et tomates
Fèves
Choux
Pois
Pois et orge
Crème aux tomates
Bonne-femme
Macaroni et tomates
Macaroni
Queues de boeuf
Patates
Purée de fèves
Purée de carottes
Purée de patates
Purée de pois
Purée d'oignons
Riz
Riz et tomates
Légumes
Vermicelle
Vermicelle, riz et tomate
Pain
Riz et vermicelle
Vermicelle, tomates, légumes (carottes et navets en dés)

GATEAUX, POUDING, ETC.

Roulés aux pommes
Pouding Betty Brown
Gâteaux sans oeufs
- " économique
- " au gingembre
- " étage
- " au levain
- " au raisin

Tartes aux pommes
- " au cocoanut
- " au citron
- " au raisin

" à la gelée
" au sucre
" à la mélasse
" au blanc-manger
Pouding à la bourgeoise
" aux pommes
" au pain avec sauce
" cottage
" au gingembre
" ménagère
Plum pouding
Pouding à la reine
" au suif
" au riz
" au riz et raisin
" au chocolat
" au tapioca
" au raisin (avec sauce à la muscade)
Bagatelle au blanc-manger et à la gelée
Grands-Pères Canadiens
Gâteaux à la gelée
Roly Poly
Gâteaux à la mélasse
" au raisin
" au café
Galettes au sucre
" au raisin
" au sirop
Petites galettes
Petites galettes éponges
Beignes
Crêpes
Crêpes au lard
Brioches chaudes

GELEE

Pommes
Prunes étuvées
Mélange de fruits (préparés)
Sauce aux pommes

DIVERS

Omelette ordinaire
Omelette au fromage
Oeufs au miroir
Oeufs à la coque
Oeufs pochés
Gâteaux au fromage
Gâteaux au fromage et aux patates
Fromage et riz
Rôties françaises
Rôties au lait
Mayonnaise
Moutarde anglaise
Moutarde française
Moutarde canadienne
Sauce brune
" au raisin
" à la cassonade
" blanche
" à la vanille
" au citron
" à la crème (pour morue)

Liste des aliments ordinaires fournis dans les chantiers

VIANDES

Boeuf frais
Lard salé
Jambon
Bacon
Saucisse
Matières grasses
Beurre
Saindoux
Fromage canadien.

POISSON

Filets de morue
Morue fraîche
Morue salée
Turbot salé
Saumon salé
Saumon en conserve

LEGUMES

Choux
Navets
Carottes
Betteraves
Tomates (en boîtes)
Maïs
Fécules
Oignons

CEREALES

Orge (Barley)
Pois
Flocon de maïs
Fécule de maïs
Farine
Fèves
Avoine roulée
Macaroni
Vermicelle
Riz.

FRUITS, GELEE, ETC.

Pommes sèches
Prunes
Raisin
Mélasse
Cassonade
Sucre granulé
Sucre en poudre
Gelée préparée
Gelée de fraises
Marmelade

DIVERS
- Lait condensé
- Lait évaporé
- Lait en poudre
- Biscuits au soda
- Cacao
- Coco
- Levure
- Poudre à pâte
- Soda à pâte
- Poudre d'oeufs
- Poivre
- Sel fin
- Gros sel
- Thé
- Café
- Epices
- Essence de citron
- Essence de vanille
- Gingembre
- Gélatine
- Marinades
- Moutarde sèche
- Moutarde préparée
- Muscade
- Vinaigre

Notes concernant l'alimentation durant les opérations forestières

Le porc frais ne peut être obtenu que durant l'hiver, soit de décembre à avril.

Le boeuf frais, le lard salé et le "Mess Pork" sont fournis tout le temps.

Les oeufs sont utilisés quand il y en a beaucoup et qu'ils sont à bon marché.

Le bacon, le jambon, la marmelade et la gelée de framboises pures ne sont servis que sur les tables du "staff" et aux explorateurs.

Le fromage Kraft n'est fourni qu'aux partis d'explorateurs.

Le maïs, le saumon et les tomates ne doivent jamais être servis tels qu'ils sont en boîtes, mais serviront à faire des pâtés, en escalopes ou pour relever certains mets.

URGENCE: Accidents et maladies

Règles de sûreté, et remèdes pour simples indispositions

IMPORTANT. Le cuisinier devra savoir exactement où est la boîte de "premiers soins" et les extincteurs de feu, de sorte que, en cas d'urgence, il soit capable d'agir d'une manière prompte et intelligente. Il arrive souvent que le cuisinier est seul au camp, et d'une connaissance élémentaire des premiers soins à donner résultera peut-être la prévention de complications graves à un homme. Le cuisinier devra étudier le manuel de "premiers soins", et si possible recevoir des instructions d'un médecin ou d'un inspecteur de santé. Il devra savoir comment se servir d'un extincteur de feu.

LAMPES À L'HUILE. Le meilleur temps pour remplir les lampes à l'huile est le matin ou durant la journée quand il fait clair. Les cuisiniers et leurs assistants devront, pour cela, avoir soin de s'éloigner du poêle et de toute espèce de flamme.

ALLUMAGE DES POÊLES. Ne jamais allumer le feu en versant de l'huile de charbon dans le poêle. Un feu peut être allumé aussi facilement en employant de l'écorce de bouleau et du petit bois sec.

FRITURE. Quand il mettra de la friture sur le feu, le cuisinier verra à ce que la poêle ne soit pas trop pleine et qu'il y ait au con-

traire un large bord au-dessus de la graisse; au moindre mouvement, la graisse coulerait sur le poêle, s'enflammerait et risquerait de brûler ou de mettre le feu. Pour la même raison, l'on évitera de tourner la queue des poêles et des casseroles soit vers le passage.

POUR ÉTEINDRE L'HUILE DE CHARBON. Le pétrole qui est aujourd'hui si employé, est cause de beaucoup d'accidents, surtout dans les ménages nombreux, camps etc., où les lampes sont très exposées et où elles sont sujettes à être déménagées. Alors, tous devront savoir que l'eau jetée sur l'huile de charbon en feu ne fera qu'augmenter la flamme en agrandissant la surface enflammée, tandis que le soda à pâte mouillé ou un extincteur l'éteindra. S'il arrive un accident de ce genre, il ne faudra pas perdre la tête, procurez-vous au plus tôt un pot de lait et versez-le sur le feu. Le sable ou les cendres froides empêchent l'huile de s'étendre et peuvent servir à éteindre un commencement d'incendie.

SI LA GRAISSE PREND FEU n'essayez pas d'enlever le vaisseau du poêle, mais placez le couvercle dessus. Ceci étouffera le feu. Ne jamais verser d'eau sur la graisse ou l'huile qui brûlent.

SI LES VÊTEMEHTS DE QUELQU'UN SONT EN FEU enveloppez la personne aussi serré que possible dans une couverte, tapis ou autre article de laine — non de coton ni de chanvre — ou roulez la personne sur le plancher jusqu'à ce que les flammes soient éteintes. Ne pas permettre à la personne de se tenir debout ou de courir dehors. Cependant, en hiver, le patient peut se rouler dans un banc de neige.

PREMIERS SOINS. Il est très important de conserver son sang-froid en cas d'accidents. S'il est sérieux, appelez tout de suite le médecin et dans l'intervalle faites ce que vous pourrez pour accommoder le patient. Beaucoup de cas d'accidents mineurs pourront être soignés, et des suites sérieuses prévenues par un traitement prompt et un peu d'attention de la part d'un membre du camp. C'est pourquoi le cuisinier devra se renseigner sur la circulation du sang, l'infection des blessures, les causes et les traitements de la perte de connaissance soudaine, et les antidotes contre les poisons.

HÉMORRAGIES. Le sang d'une artère est rouge clair, et coule rapidement, par coups. Le sang d'un capillaire est rouge clair, mais il suinte. Le sang d'une veine est bleu foncé, coulant uniformément. La méthode la plus rapide pour arrêter l'écoulement du sang est de laver la partie qui saigne, et d'appliquer une pression au-dessus, en-dessous, et sur la blessure même. Faites une compresse avec un bandage propre et entourez directement la blessure jusqu'à ce que le sang arrête. En cas d'hémoragie grave, enveloppez d'un bandage serré au-dessus de la blessure, avec un coussinet sur l'artère, Passez un crayon ou un petit bâton dans le noeud du bandage et tournez-le jusqu'à ce que le vaisseau sanguin soit fermé. Cela s'appelle un tourniquet. Relâchez à toutes les 15 minutes et serrez de nouveau si nécessaire. L'application de la glace évite une hémorragie en contractant les artères.

LE SAIGNEMENT DE NEZ est une forme de saignement qu'il est parfois difficile d'arrêter. Lever le menton et le bras du côté d'où vient le sang et appliquer de la glace sur le cou et sur le front. Si cela ne réussit pas, paqueter le nez avec des touffes de gaze ou de coton absorbent. Défendre au patient d'éternuer ou de se moucher.

INFECTION. La chirurgie moderne dirige ses efforts sur la prévention d'infection par la *bactérie*. Une blessure aseptique est une blessure libre de bactérie, et une antiseptique est une substance qui est employée pour garder une blessure chirurgicalement propre. L'acide borique, l'acide tannique et même le bicarbonate de soude (soda à pâte) sont des antiseptiques doux. L'iode est bon pour le premier pansement sur une blessure ouverte et peut être employé sous forme diluée (1 cuil. à thé à une chopine d'eau) comme pansements continuels. Les feuilles de thé fraîchement mouillées contiennent du tannin, elles soulagent la douleur et guérissent. La vaseline et l'huile d'olive peuvent être employées, mais jamais on appliquera de la farine. On devra toujours garder un bon antiseptique dans une place convenable, avec un paquet de gaze aseptique et un rouleau de bandage.

En soignant une blessure, arrêter le saignement d'abord. Puis laver soigneusement la blessure avec une solution antiseptique et attacher une compresse faite de gaze aseptique mouillée avec une solution antiseptique.

BRULURES ET ÉCHAUDAGE. On adoucit la douleur d'une brûlure ou d'un échaudage en empêchant la blessure de venir en contact avec l'air. La meilleure manière est de couvrir la brûlure avec des linges fréquemment mouillés, avec une pâte faite de soda à pâte, d'acide borique, ou avec des feuilles de thé.

Si une brûlure couvre un tiers de la surface du corps, particulièrement si le patient est un petit enfant, le médecin devra être appelé sans tarder, car le choc résultant d'une telle brûlure peut être fatal, tandis qu'une brûlure profonde, à moins que les nerfs et vaisseaux sanguins soient détruits, peut être moins sérieuse si la peau n'est pas endommagée. La même précaution doit être prise contre l'infection dans tout autre cas de blessures.

LA PERTE SOUDAINE DE CONNAISSANCE. La perte de connaissance est la perte de la sensation. Voici ce qu'il convient de faire en pareil cas :

1. Donner de l'air frais. Ne pas permettre à la foule d'entourer le patient.
2. Relâcher ses habits au cou, à la taille et à la poitrine.
3. Si la figure est pâle, lui baisser la tête.
4. Si elle est rougie, lui mettre un oreiller sous la tête.
5. Lui mouiller la figure avec de l'eau froide.
6. Ne pas lui donner de stimulant, à moins d'être certain que c'est un cas d'évanouissement.

QUAND DES OBJETS ONT ÉTÉ AVALÉS. Si quelqu'un avale un objet pointu tel qu'épingle, vitre cassée etc., etc. faites manger au patient du pain frais ou des patates écrasées. NE DONNEZ PAS DE PURGATIF.

CHOC ÉLECTRIQUE OU NOYADE. Relâchez les habits. Pratiquez la respiration artificielle. Voyez à ce que le patient n'ait pas froid.

RESPIRATION ARTIFICIELLE. Tourner le patient la figure contre terre. Lui allonger les bras, lui tourner la tête de côté, lui tirer la langue. En écartant les jambes, appliquer la pression avec les mains sur le bas des côtes chaque côté de l'épine dorsale. Presser avec vos mains et puis relâcher. Continuer 15 fois par minute.

FRACTURE, DISLOCATION ET BLESSURES. Consulter le manuel de premiers soins.

POISON. Dans presque tous les cas d'empoisonnement, on devra faire vomir la personne. On y parvient souvent en mettant un doigt dans la gorge, en attendant la préparation d'un vomitif, (mélange d'eau tiède avec sel ou moutarde), et quand il est avalé, il produit une senteur de nausée. Pour faire un vomitif, mélanger une cuillerée à table de moutarde dans un verre d'eau tiède. L'eau tiède salée seule peut aussi être employée (excepté en cas d'empoisonnement par acide ou alcali — voir plus bas). Continuer le vomitif jusqu'à ce qu'il soit efficace.

Les blancs d'oeufs sont bons à donner en cas d'empoisonnement pour doubler le dedans de l'estomac. Remuer le blanc de 4 oeufs dans une pinte d'eau. Faire boire au patient autant que possible.

On doit appeler le médecin tout de suite. Dans l'intervalle, préparer le vomitif et chercher l'antidote pour le poison. Un bon antidote agira chimiquement sur le poison et produira un composé inoffensif.

Les poisons peuvent être divisés en trois classes: Corrosifs, irritants et narcotiques. Un poison corrosif commence instamment à brûler les tissus. Un irritant entre dans les tissus et produit l'inflammation. Un narcotique tend à produire la perte de connaissance.

POISONS CORROSIFS	ANTIDOTES
Acides Acide acétique Acide oxalique Acide hydrochlorique	Un alcali, tel que soda à pâte, magnesie ou craie, dissout dans un peu d'eau, oeufs crus, lait, huile d'olive. Pas de vomitif.
Acide Carbolique ou Créolin	Alcool pour usage interne, donner de l'huile de ricin, huile d'olive, oeufs crus ou lait.
Alcalis Ammoniaque Potasse Chaux	Un acide doux, tel que vinaigre ou jus de citron. L'huile sucrée pour former une émulsion.

POISONS IRRITANTS	ANTIDOTES
Arsenique Vert-de-Paris Poison à rats	Un vomitif de moutarde et d'eau
Mercure Sublimé corrosif (Bichlorure de mercure)	Blancs d'oeufs et lait suivis d'un vomitif.
Iode	Pâte farineuse et vomitif.

POISONS NARCOTIQUES	ANTIDOTES
Aconit Alcool	Vomitif Application froide à la tête, chaleur aux pieds, sels odoriférants.
Chloroforme	Respiration artificielle, stimulants.
Opium Laudanum Parégorique Morphine	Vomitif—Café noir fort.

Simples Indispositions

CONSTIPATION. Aiguë: Donner une cuillerée à thé de sel Epsom à toutes les demi-heures jusqu'à ce que les intestins se vident, (ou un demi-verre d'huile de ricin).

Chronique: Une pilule laxative le soir, suivie le matin d'une cuillerée à thé de sel Epsom dans un verre d'eau. L'huile de ricin et le sel effervescent pris régulièrement et en grande quantité augmentent la constipation.

LA DIARRHÉE est toujours due à quelque chose qu'on a mangé ou bu. Donnez un demi-verre d'huile de ricin. Ne donnez aucune nourriture ou breuvage moins de 12 heures après que la diarrhée est arrêtée. Le patient devra rester couché avec des réchauds sur le ventre, aussi longtemps qu'il souffrira de diarrhée. Si elle continue plus de 24 heures, donnez une cuillerée à thé de parégorique chaque fois que les intestins fonctionnent. Gardez le patient couché et ne donnez aucune nourriture excepté du thé clair et du pain sec.

Ne donnez pas de pilules laxatives ou parégorique aux jeunes enfants de crainte de les empoisonner.

Ne donnez pas de purgatif pour douleurs au ventre accompagnées de vomissements et de sensibilité. Le malade peut souffrir d'APPENDICITE et un purgatif peut causer la mort. Il est mieux de le faire examiner par un médecin ou l'amener à l'hôpital aussitôt que possible. Gardez le patient tranquille, ne lui donnez aucune nourriture ou breuvage et mettez-lui de la glace sur l'abdomen.

LA GRIPPE, PLEURÉSIE OU PNEUMONIE. Gardez le patient au lit, voyez à ce qu'il n'ait pas froid, et nourrissez-le avec des céréales liquides ou de la nourriture farineuse jusqu'à ce qu'il se remette naturellement. Ne donnez aucun remède, excepté un laxatif et ceci seulement en quantité prescrite. Donnez-lui beaucoup d'eau.

Termes culinaires

Abaisse:	Pâte mince roulée.
Abatis:	Tête, Cou, Pattes, Gésier, Foie, Coeur d'une volaille.
Abattre:	Rouler avec le rouleau à pâte.
Assaissonner:	Rendre savoureux à l'aide d'ingrédients culinaires.
Badigeonner:	Appliquer sur une surface avec un pinceau.
Bardes:	Tranches de lard taillées minces.
Barder:	Envelopper de tranches de lard taillées minces.
Batte:	Pièce de bois avec manche dont on se sert pour battre la viande.
Bifteck (Steak):	Tranche de boeuf cuite à la poêle.
Blanchir:	Passer à l'eau bouillante pour en enlever l'âcreté.
Braiser:	Faire cuire dans une casserole sur laquelle on laisse le couvercle.
Caraméliser:	Fondre du sucre jusqu'à ce qu'il commence à brûler.
Chapelure:	Croutes de pain séchées et râpées.
Cornstarch:	Fécule de maïs.
Crever:	Terme employé pour la cuisson du riz ou de l'orge, le riz, lorsqu'il crève, est cuit, sans être déformé.
Croutons:	Petits morceaux de pain rôtis que l'on met dans les purées, omelettes, etc.
Débris:	Restes de viandes ou poissons.
Déchiqueter:	Couper en taillades ou en petites parties.
Dégorger:	Tremper dans de l'eau froide une viande pour la débarrasser du sang ou des impuretés qu'elle contient.
Dépouiller:	Enlever la peau d'un animal.
Désosser:	Enlever les os.
Dorer:	Brunir au four.
Echauder:	Passer à l'eau bouillante.
Ecorcher:	Enlever la peau.
Egoutter:	Débarrasser du liquide.
Emincer:	Couper en tranches minces.
Eponger:	Nettoyer avec une éponge ou quelque chose de spongieux.
Faire revenir:	Chauffer dans le beurre ou la graisse.
Fariner:	Couvrir de farine.
Fécule de maïs:	Cornstarch.
Flocon de maïs:	Cornflakes.
Foncer:	Couvrir le fond.
Friture:	Huile, Beurre, Graisse servant à frire.
Grande friture:	En graisse profonde.
Gratiner:	Rôtir au four, de manière à ce que les aliments prennent une couleur dorée.
Grumeaux:	Petites portions de matières caillées.

Lardons:	Petits morceaux de lard.
Larder:	Introduire, avec une aiguille spéciale, des lardons dans une pièce de viande avant de la faire cuire.
Lier:	Epaissir au moyen de jaunes d'oeufs ou de farine.
Macérer:	Faire tremper à froid dans le vinaigre, le vin ou l'alcool un morceau de viande, des fruits.
Mijoter:	Bouillir doucement.
Mouiller:	Tremper, humecter.
Mouvette:	Cuillère en bois.
Noisette:	De la grosseur d'une noisette.
Paner:	Couvrir de pain émietté.
Panure:	Miettes de pain séché.
Parer:	Enlever aux viandes la peau, les nerfs ou les graisses superflues.
Pile:	Amas de choses les unes sur les autres.
Piler:	Broyer avec un pilon.
Piquer:	Larder de la viande avec une aiguille spéciale en faisant sortir les deux bouts du lard.
Présure:	Substance qui sert à faire cailler le lait.
Quasi:	Morceau de la cuisse du boeuf ou du veau, situé au-dessus du gîte à la noix.
Ratisser:	Enlever, en grattant, la pelure d'un légume ou d'un fruit.
Réduire:	Laisser bouillir un liquide jusqu'à ce qu'il ait diminué de quantité.
Roussir:	Rendre roux, brûler légèrement.
Roux:	Préparation de beurre et de farine qui sert à lier les sauces.
Roux blanc:	Farine cuite dans le beurre fondu, sans laisser roussir.
Roux blond:	Farine cuite dans le beurre, jusqu'à couleur blonde.
Roux brun:	Farine cuite dans le beurre jusqu'à couleur brune.
Saisir:	Mettre à feu très chaud.
Sauproudrer:	Poudrer de sel, de farine, de chapelure, etc.
Sauter:	Cuire dans le beurre ou dans la graisse, à feu vif.
Tourner:	Terme de pâtisserie qui signifie donner un ou plusieurs tours à la pâte. On appelle donner un tour, plier la pâte en deux ou en trois après l'avoir abaissée avec le rouleau. Si on répète cette opération deux fois, on donne deux tours.
Tourner des légumes:	Donner avec un couteau une jolie forme.

INDEX

SALADES

SAUCES

SOUPES ET BOUILLONS

VIANDES

CONSEILS ET RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

